



2004 №5/35/

67-230

Киллер
из банки

НЕЗДОРОВЬЕ ПРАВАЯ ЖУРНАЛ

Фитотерапия
при гипертонии

Анатомия болезни:
стенокардия



ПРЕДУ- ПРЕЖДАНИЕ

2004 №5/35/



Приложение
к вестнику
«ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Учредитель

ООО «Редакция
вестника «Здоровый
образ жизни»

**Генеральный
директор**

Анатолий КОРШУНОВ

Главный редактор

Борис ЧЕРНЫШЕВ

Обозреватели:

Ирина АНДРИАНОВА
Александр КРЫЛОВ

Консультанты:

Валерий ИВАНЧЕНКО
Владимир ХОРОШЕВ

Художник

Марон КАЗАК

Директор

издательства

Владимир МОРОЗОВ

**Компьютерная
верстка**

Надежда САВЕЛЬЕВА

Корректор

Марина ЗАРЕЦКАЯ

Подписные индексы:

АПР (Агентство подписки
и розницы) – 26062;

МАП (Межрегиональное
агентство подписки) –
99608.

В НОМЕРЕ:

Дмитрий Лихачев
ЛЮБИТЕ ЧИТАТЬ! 3

Ирина Андрианова
ЧТО МЫ ПЬЕМ
ИЗ МОЛОЧНЫХ РЕК? 7

Вячеслав Николаев
ВИРУС ГРИППА БОИТСЯ
МАСЛА ЧАБРЕЦА 15

Александр Глисков
УТРЕННИЕ ШАГИ
К ДОЛГОЛЕТИЮ 18

Галина Гудкова
ФОРМАЛИН ПРОТИВ АНГИН 26

Зоя Заврина
ДОМАШНЯЯ ИНГАЛЯЦИЯ 27

Владимир Карпинский
ЙОГА И ЗАДЕРЖКИ
ДЫХАНИЯ НА ВДОХЕ 29

Александр Перетрухин
КОГДА ИЗ ГЛАЗ
СЫПАЕТСЯ ПЕСОК 30

Леонид Зельдин
СКОЛИОЗ У ДЕТЕЙ 33

Юрий Аникин
ФИТОТЕРАПИЯ
ПРИ ГИПЕРТОНИИ 35

Александр Крылов
ЖАБА, КОТОРАЯ
ДУШИТ ГРУДЬ 41

учредитель: ООО
«Редакция вестника
«Здоровый образ
жизни»

© ООО «Редакция
вестника «Здоровый
образ жизни», 2004

© Журнал «Преду-
преждение», 2004

Журнал зарегист-
рирован в Министер-
стве печати и инфор-
мации РФ. Регистра-
ционный № 017910.
Перепечатка мате-
риалов и использова-
ние их в любой фор-
ме, в т.ч. в электрон-
ных СМИ, без пись-
менного разрешения
редакции не допус-
кается. При цитиро-
вании ссылка на жур-
нал «Предупрежде-
ние» обязательна.
Литературная обра-
ботка писем и мате-
риалов осуществле-
на редакционным
коллективом. Р – пе-
чатается на правах
рекламы. Рукописи
не рецензируются и не
возвращаются.

Олег Кустовский
ВЕНА – ПОНЯТИЕ РАСТЯЖИМОЕ ... 54

Василий Антонив
НЕ БЫВАЕТ ОТИТА БЕЗ РИНИТА ... 61

Вячеслав Николаев
НЕ ЗАБУДЬТЕ ЗАГОТОВИТЬ
ПЛОДЫ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА
ОБЫКНОВЕННОГО 67

Ольга Ганеева
КИЛЛЕР ИЗ БАНКИ 70

Сергей Тимофеев
ФЕНОМЕН СТРАХА 73

Бернд Кляйне-Гунк
МЕНОПАУЗА.
КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ
И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ 82

Павел Хорошев
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 94

Александр Толстикович
«ФРАНЦУЗСКАЯ БОЛЕЗНЬ»
ИВАНА ГРОЗНОГО 105

Николай Березовский
ПЬЯНЫЕ ЦВЕТЫ 111

Александр Попов
БОЛЬНИЦА 118

Людмила Сорокина
ПРИЗЫВ 121

Елена Ковальчук
Я БУДУ ТАМ, И ТОЛЬКО ТАМ,
ГДЕ ТЫ СО МНОЮ РЯДОМ 122

Виктор Ардов
СУМАСШЕДШИЙ 124

КРОССВОРД 128

Номер отпечатан в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда».
Адрес: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38. Бумага газетная. Печать офсетная.
Формат 84 x 108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 225000. Заказ № 1910. Под-
писано в печать: 25.08.2004. Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216,
«ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны: отдел писем 215-39-26; редак-
ция и издательство 287-82-99, 287-83-83; факс 216-36-34; отдел подписки: 261-62-93.
E-mail: mail@zoi.ru, all@zoi.ru.

ЛЮБИТЕ ЧИТАТЬ!



Каждый, кто держит в руках этот журнал, умеет читать. И, тем не менее, советуем вам познакомиться с размышлениями о чтении выдающегося ученого двадцатого века академика Дмитрия Сергеевича ЛИХАЧЕВА (1906–1999 гг.). Его мудрые советы помогут вам усвоить азы правильного

эффективного чтения. А это значит, что вы сделаете серьезный шаг вперед в своем интеллектуальном развитии.

Каждый человек обязан (я подчеркиваю — обязан) заботиться о своем интеллектуальном развитии. Это его обязанность перед обществом, в котором он живет, и перед самим собой.

Основной (но, разумеется, не единственный) способ своего интеллектуального развития — чтение.

Чтение не должно быть случайным. Это огромный расход времени, а время — величайшая ценность, которую нельзя тратить на пустяки. Читать следует по программе, разумеется, не следуя ей жестко, отходя от нее там, где появляются дополнительные для читающего интересы. Однако при всех отступлениях от первоначальной программы необходимо составить для

себя новую, учитывающую появившиеся новые интересы.

Чтение, для того чтобы оно было эффективным, должно интересовать читающего. Интерес к чтению вообще или по определенным отраслям культуры необходимо развивать в себе. Интерес может быть в значительной мере результатом самовоспитания.

Составлять для себя программы чтения не так уж просто, и это нужно делать, советуясь со знающими людьми, с существующими справочными пособиями разного типа.

Опасность чтения — это развитие (сознательное или бессознательное) в себе склонности к «диагональному» просмотру текстов или к различного вида скоростным методам чтения.

«Скоростное чтение» создает видимость знаний. Его можно допускать лишь в некоторых видах профессий, остерегаясь создания в себе привычки к скоростному чтению, оно ведет к заболеванию внимания.

Замечали ли вы, какое большое впечатление производят те произведения литературы, которые читаются в спокойной, неторопливой и несуетливой обстановке, например на отдыхе или при какой-нибудь не очень сложной и не отвлекающей внимания болезни?

Литература дает нам колоссальный, обширнейший и глубочайший опыт жизни. Она делает человека интеллигентным, развивает в нем не только чувство красоты, но и понимание — понимание жизни, всех ее сложностей, служит проводником в другие эпохи и к другим народам, раскрывает перед вами сердца людей. Одним словом, делает вас мудрыми. Но все это дается только тогда, когда вы читаете, вникая во все мелочи. Ибо самое главное часто кроется именно в мелочах. А такое чтение возможно только тогда, когда вы читаете с удовольствием, не потому, что то или иное произведение надо прочесть (по школьной ли программе или по велению моды и тщеславия), а потому, что оно вам нравится — вы почувствовали, что автору есть что ска-

зять, есть чем с вами поделиться и он умеет это сделать. Если первый раз прочли произведение невнимательно — читайте еще раз, в третий раз. У человека должны быть любимые произведения, к которым он обращается неоднократно, которые знает в деталях, о которых может напомнить в подходящей обстановке окружающим и этим то поднять настроение, то разрядить обстановку (когда накапливается раздражение друг против друга), то посмешить, то просто выразить свое отношение к происшедшему с вами или с кем-либо другим. «Бескорыстному» чтению научил меня в школе мой учитель литературы. Я учился в годы, когда учителя часто вынуждены были отсутствовать на уроках — то они рыли окопы под Ленинградом, то должны были помочь какой-либо фабрике, то просто болели. Леонид Владимирович (так звали моего учителя литературы) часто приходил в класс, когда другой учитель отсутствовал, непринужденно садился на учительский столик и, вынимая из портфеля книжки, предлагал нам что-нибудь почитать. Мы знали уже, как он умел прочесть, как он умел объяснить прочитанное, посмеяться вместе с нами, восхититься чем-то, удивиться искусству писателя и радоваться предстоящему. Так мы прослушали многие места из «Войны и мира», «Капитанской дочки», несколько рассказов Мопассана, былину о Соловье Будимировиче, другую былину о Добрыне Никитиче, повесть о Горе-Злосчастьи, басни Крылова, оды Державина и многое, многое другое. Я до сих пор люблю то, что слушал тогда в детстве. А дома отец и мать любили читать вечерами. Читали для себя, а некоторые понравившиеся места читали и для нас. Читали Лескова, Мамина-Сибиряка, исторические романы — все, что нравилось им и что постепенно начинало нравиться и нам.

«Незаинтересованное», но интересное чтение — вот что заставляет любить литературу и что расширяет кругозор человека.

Умейте читать не только для школьных ответов и

не только потому, что ту или иную вещь читают сейчас все — она модная. Умейте читать с интересом и не торопясь.

Почему телевизор частично вытесняет сейчас книгу? Да потому, что телевизор заставляет вас не торопясь просмотреть какую-то передачу, сесть поудобнее, чтобы вам ничего не мешало, он вас отвлекает от забот, он вам диктует — как смотреть и что смотреть. Но постарайтесь выбирать книгу по своему вкусу, отвлекитесь на время от всего на свете тоже, сядьте с книгой поудобнее, и вы поймете, что есть много книг, без которых нельзя жить, которые важнее и интереснее, чем многие передачи. Я не говорю: перестаньте смотреть телевизор. Но я говорю: смотрите с выбором. Тратьте свое время на то, что достойно этой траты. Читайте же больше и читайте с величайшим выбором. Определите сами свой выбор, сообразуясь с тем, какую роль приобрела выбранная вами книга в истории человеческой культуры, чтобы стать классикой. Это значит, что в ней что-то существенное есть. А может быть, это существенное для культуры человечества окажется существенным и для вас?

Классическое произведение — то, которое выдержало испытание временем. С ним вы не потеряете своего времени. Но классика не может ответить на все вопросы сегодняшнего дня. Поэтому надо читать и современную литературу. Не бросайтесь только на каждую модную книгу. Не будьте суетны. Суетность заставляет человека безрассудно тратить самый большой и самый драгоценный капитал, каким он обладает, — свое время.

ЧТО МЫ ПЬЕМ ИЗ МОЛОЧНЫХ РЕК?

Вот какое мы получили письмо от Олега Георгиевича Журова из Минска: «Из некоторых публикаций мы узнаем, что молоко полезно (и то материнское) только грудным детям. Остальным, тем более пожилым людям, оно вредно.

Выдержка из книги доктора П. М. Куреннова «Как лечились наши предки» (г. Борисов): «Молоко, в особенности коровье, никогда не предназначалось природой для питья взрослого человека, а только для очень маленького теленка, пока он еще не может есть твердой пищи. Никогда не следует пить молоко за обедом, завтраком и ужином. Многие утверждают, что, питаясь в течение 15-30 дней одним только молоком, улучшили свое здоровье. При молочной диете помогает не молоко, а замаскированная голодовка. Потребление молока, в особенности пастеризованного, вызывает запор, чего многие не знают. От потребления молока наши суставы черствеют, а артерии твердеют.

В коровьем молоке на 300% больше казеина, чем в женском. Корова имеет от 1000 до 2000 фунтов веса, а человек 200 фунтов. Из казеина делают расчески, гребенки и самый крепкий столярный клей...».

А в «Народном лечебнике» (г. Минск) Куреннов П. М. приводит в пример народную частушку:

«Молоко ты, молоко, молоко коровье.

От тебя, молоко, только нездоровье».

Читатели книг и слушатели лекций Куреннова час-

то спрашивали: «Почему ваша диета будущего – безмолочная?». В ответ он ссылается на утверждение американского (и всемирного) ученого Н.В. Воклера, который в своей книге «Диета и салаты» написал: «Иногда полуправда бывает хуже самой наглой лжи: есть поверье, что коровье молоко – один из самых полезных продуктов нашей диеты... А опыт многих веков доказывает, что коровье молоко служит источником получения слизи с младенчества до глубокой старости, причиной заболевания людей простудой, инфлюэнцей, астмой, сенной лихорадкой, воспалением легких, туберкулезом и синусом».

Многие, поверившие в безмолочную диету Куренного, срочно стали поить детей соком овощей и фруктов вместо молока. Каков же результат? Дети, регулярно потреблявшие соки и не пившие молока, якобы перестали болеть простудными заболеваниями. Выходит, частушка права?

Хочется, естественно, знать истину: кто же прав? Полезно или вредно молоко?».

Давайте разберемся!

Вся таблица элементов

Начнем с неопровержимого факта: никакая естественная пища на земле не может сравниться с молоком по полноте химического состава. В нем есть и белки, и жиры, и молочный сахар, и минеральные соли, десятки ферментов и гормонов.

Вообще в молоке собраны буквально все элементы таблицы Менделеева. По сравнению со многими другими продуктами молоко богаче солями кальция, магния, фосфора и калия, идущими на построение костей, зубов, крови, нервных тканей.

Доказано, что кальций молока усваивается лучше, чем кальций круп, хлеба и овощей. Вот почему он особенно ценен для детских растущих организмов, для беременных и кормящих женщин, а также стариков.

В молоке содержатся и необходимые для организма микроэлементы: соли меди, железа, кобальта (идут на построение крови), йода (необходим для работы щитовидной железы) и т. д.

Коровье молоко довольно калорийно: в 100 г его более 60 килокалорий. Так что пол-литра молока вполне достаточно, чтобы удовлетворить треть суточной потребности организма в энергии. А литр цельного молока по калорийности заменяет 370 г говядины или около 700 г картофеля.

В молоке есть все важные аминокислоты. Дневная норма метионина, например, покрывается половиной стакана молока. Минеральных солей в нем также много: взрослому достаточно выпивать 0,3 литра, ребенку — 0,5 литра в день.

А вот витаминами натуральное молоко не слишком богато. Именно поэтому пищевая промышленность многих стран наладила выпуск специализированного молока с различными витаминными добавками.

Немного истории

Археологи считают: диких туров — предков современных коров научился доить уже первобытный человек. Произошло это событие примерно во 2-3-м тысячелетии до нашей эры. Именно к этому времени ученые относят незамысловатые каменные подойники и кувшины для молока.

Знаменитые врачи древности верили в целебные свойства молока. Так, великий Гиппократ считал: коровье молоко исцеляет от подагры и малокровия, козье — от чахотки, ослиное — практически от всех болезней. До нас дошел рецепт, который Гиппократ прописал одному больному: одну неделю утром, днем и вечером пить разбавленное ослиное молоко (кстати, по жирности оно ближе всего к человеческому молоку); вторую неделю — молоко коровье.

Авиценна советовал пить козье и ослиное молоко всем почтенным землякам, чтобы избежать старческого маразма.

А что говорили о молоке более близкие к нам по времени светила медицины?

Выдающийся русский ученый С.П. Боткин называл молоко «драгоценным средством» для лечения болезней сердца и почек. Целебные свойства молока высоко ценил и автор «русского способа» лечения кумысом больных туберкулезом Г.А. Захарьин. А И.П. Павлов утверждал, что молоко — это изумительная пища, приготовленная самой природой.

Точка зрения специалиста

Вот что сказал о молоке доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник Главного Управления НИИ питания РАМН Арсений Николаевич МАРТИНЧИК:

— Молоко — уникальный продукт (так же, как и прочие группы продуктов) и заменить его в рационе ничем нельзя. Оно исключительно полезно в любом возрасте. И необязательно здесь говорить только о цельном молоке, человек может пить кефир, ряженку, есть другие молочные продукты.

Конечно, с возрастом у многих людей ограничивается способность сбраживать молочный сахар — лактозу, но у каждого это происходит индивидуально. Да, иногда пучит живот, но это не говорит против цельного молока, тем более, против творога, сыра, других продуктов, таких, как йогурт, простокваша, кефир.

Надо употреблять продукты с низким жировым содержанием. Молочный жир не рекомендуется пожилым людям, так что обезжиренное молоко для них в самый раз. Да и для молодых людей процент жира тоже не должен быть высоким, тогда и в старости проблем со здоровьем будет меньше. Для среднего возраста обезжиренное молоко тоже актуально.

А что касается аллергии на молоко, то спорить не буду — да, есть редкие случаи аллергии на молоко, ну и что? У пожилых людей такие случаи вообще не наблюдаются. Повторю: с возрастом исчезает фермент, переваривающий лактозу; именно от этого появляется метеоризм, пучит живот.

Наша лаборатория, которую я возглавляю, занималась проблемой питания людей пожилого возраста, мы разрабатывали рационы в домах для престарелых и пришли к выводу: человеку в день обязательно надо две-три порции молочной продукции, порой просто стакан молока или кисломолочных продуктов. Это необходимо и для разнообразия, и для полноценного питания. В конце концов для здорового образа жизни.

Молоко из магазина

Мы пришли в магазин. Каких только молочных продуктов там нет, а пачек с молоком на витрине всегда больше десятка! На упаковке любых молочных продуктов даются сведения об их составе. Как сориентироваться в современных молочных реках?

Московский пример. По данным сотрудников Московской сельскохозяйственной академии имени Тимирязева, практически все молоко, производящееся в Москве, делают из сухого концентрата. Он поступает из Новой Зеландии и европейских стран — Дании, Финляндии, Нидерландов.

Но что интересно: ни в одной из этих стран питьевое молоко для собственного употребления из сухого не делают. Там подобное молоко считают нехорошим для здоровья.

Телереклама молочных продуктов — это зеленые луга, упитанные, чистенькие коровы и светлая мысль, внушаемая зрителям под веселую музыку: «Молоко — здоровый и полезный продукт!».

Но на самом деле многие из нас живут не в домике в деревне, а в городских квартирах. И в холодильнике у нас стоит «долгоиграющее» молоко, которое не киснет по полгода.

Это фантастическое молоко обрабатывают при очень высоких температурах, которые разрушают формулу белка. Из-за этого формула молока меняется на молекулярном уровне, теряет большое количество ценных элементов, влияющих, в частности, на иммунитет человека.

Часто можно видеть на пакете с молоком слово «витаминизировано». Но натуральное молоко — продукт самодостаточный и в подобных добавках не нуждается. Витамины же, введенные в молоко искусственно, могут спровоцировать аллергию. В общем, различные добавки не вписываются в физиологию пищеварения человека.

Какой же можно дать совет простому потребителю? Пить только натуральное молоко!

Молочная аптека

Уже более 500 лет европейские медики применяют молоко для профилактики и лечения различных недугов, в том числе заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем, желудочно-кишечного тракта, при бронхите, плеврите, бронхиальной астме, подагре, малокровии и как весьма эффективное противоядие.

Благодаря своим целебным свойствам молоко широко используется в народной медицине, нередко оказывая выраженное терапевтическое воздействие. Ниже приводятся некоторые рецепты применения молока в лечебных целях, как коровьего, так и козьего.

- **При кашле** довести до кипения кружку молока, опустить в него очищенную луковицу средних размеров, кипятить 10 минут. Отвар пить маленькими глотками. Процедуру повторить несколько раз в течение дня.

- **При ночном кашле у детей** подогреть 1 стакан молока, добавить и размешать 1 сырое куриное яйцо и 1 чайную ложку меда. Смесь разделить на две части. Одну дать ребенку в теплом виде перед сном, другую поместить в холодильник. Дать ночью в подогретом виде в случае приступа кашля.

- **При насморке** закапывать в нос чесночный или луковый сок в смеси с молоком. Соотношение подбирается индивидуально в зависимости от чувствительности полости носа, чтобы не было жжения.

- **При болезнях печени** ежедневно выпивать натощак стакан смеси молока со свежеприготовленным

морковным соком в пропорции 1:1. Для усиления лечебного воздействия завтрак должен быть не ранее чем через час-полтора после приема смеси. Продолжительность лечения не ограничена. Критерий — самочувствие пациента.

• **При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах и мочекаменной болезни с повышенной кислотностью** рекомендуется пить свежее молоко без ограничений, поскольку оно оказывает ощелачивающее действие. Однако в случае мочекаменной болезни со щелочной реакцией молоко противопоказано.

• **При запорах** рекомендуется 3-4 раза в день выпивать по стакану свежего молока.

• **При рвоте** выпивать через каждые два-три часа немного свежего коровьего молока.

• **При частых приступах икоты у детей** давать им пить небольшими глоточками теплое молоко.

• **При детском отравлении** отделить яичный белок, взбить его в пену и соединить со 100-120 мл молока и половиной чайной ложки сахара. Дать ребенку выпить все сразу.

• **При геморрое** для уменьшения боли прикладывать к геморроидальным шишкам кашицу из молока и измельченного лука. Продолжительность лечения — две недели.

• **При мастопатии** сварить 100 г семян укропа в 0,5 литра молока. Посуду снять с огня, укрыть и настаивать смесь 2 часа. Затем молоко процедить, разделить на три части и принимать по одной части 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — три недели. После недельного перерыва его можно повторить.

• **При мигрени** разбить в стакан свежес куриное яйцо, разболтать, залить кипящим молоком и выпить. Эту процедуру повторять ежедневно в течение недели.

• **При бессоннице** выпить перед сном стакан теплого молока с медом.

• **При потере голоса** отделить один куриный желток и размешать его в половине стакана чуть подогре-

того молока. Состав пить маленькими глотками, а также полоскать им горло.

- *При нейродермите для уменьшения сухости кожи* в 0,5 литра молока влить 100 г растительного масла (желательно оливкового). Перемешивать, пока не получится однородная масса. Эмульсию вылить в заранее приготовленную теплую ванну. Принимать ее не более 15 минут один раз в неделю.

- *При экземе и кожном зуде* делать молочные обмывания, обертывания и компрессы.

- *При появлении пятен на коже* смешать 3 части свежего молока и 1 часть этилового спирта. Полученным составом протирать пораженные места перед сном. Смесь хранить в холодильнике.

- *При утренней припухлости глаз* положить на веки два ватных тампона, смоченных холодным молоком, и подержать несколько минут.

- *При мешках под глазами* прикладывать к ним кубики льда из молока.

- *Для замедления опьянения* рекомендуется запивать алкоголь молоком, чтобы замедлить его всасывание в кровь.

- *Для облегчения похмельного синдрома* выпить утром натощак стакан теплого молока.

Ирина АНДРИАНОВА.

«ПР»: К сожалению, выходит так, что никакое магазинное молоко не сравнится с натуральным. Даже больше: магазинное молоко «дарит» нам, его потребителям, не здоровье, а болезни: подрывает иммунитет, награждает аллергией. Так что, пить молоко или не пить, и какое молоко пить, решать вам, дорогие читатели.

ВИРУС ГРИППА БОИТСЯ МАСЛА ЧАБРЕЦА

С наступлением холодов увеличивается вероятность заболеть так называемыми простудными заболеваниями (воспаление верхних дыхательных путей, ларингит, трахеит, бронхит и др.), а также острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ), гриппом. Да это и неудивительно: в межсезонье человек больше пребывает в помещении, где из-за скученности людей и плохой вентиляции в окружающем воздухе скапливается большое количество самых разнообразных болезнетворных микробов и вирусов. Так, например, если в пригородном лесу даже в межсезонье насчитывается всего лишь 5 микробов в кубометре воздуха, то в городской квартире эта цифра составляет уже 20 тыс., а в общественном транспорте и больших магазинах — около 10 млн. На 1 кв. метре поверхности рабочего стола различных микробов может насчитываться до 5 млн.

Резкие перепады температуры наружного воздуха и барометрического давления, недостаток витаминов в пище и солнечных лучей — все это тоже ослабляет защитные силы организма и способствует повышению заболеваемости в холодное время года. Однако, приняв соответствующие профилактические меры, этому можно противостоять.

Так, в последнее время у медиков и населения возрос интерес к профилактике и лечению целого ряда инфекций эфирными маслами целебных растений. И это не случайно: например, антисептическая (противомикробная) способность гвоздичного масла столь велика, что его одно-

процентная эмульсия в 4 раза эффективнее такого сильно-го дезинфицирующего средства, как фенол. Не менее губительно для бактерий и масло ромашки дикой, антисептические свойства которого обусловлены одним из его компонентов — азуленом. Даже в небольшой концентрации — 1:2000 — азулен убивает многие болезнетворные микробы.

Сильным антимикробным действием обладает и эфирное масло лимона. Специально проведенные исследования показали, что пары лимонного масла нейтрализуют возбудителя такого тяжелейшего заболевания, как менингит (воспаление мозговых оболочек) в течение 15 мин., других возбудителей опасных инфекций — через 1—3 часа.

Высокоэффективным антисептическим средством является также и эфирное масло чабреца благодаря содержащемуся в нем тимолу. Его водный 5 %-ный раствор убивает стрептококк и дифтерийную палочку за 4 минуты, стафилококк — за 4-8 минут, а бациллу туберкулеза — за 30-60 минут. Как выяснилось, вирус гриппа тоже боится масла чабреца. Профессор Гриффон изучал антисептическое действие смеси ароматических масел (сосны, чабреца, мяты, лаванды, розмарина, гвоздики и корицы), которая распылялась в виде тумана с помощью аэрозольной упаковки. В результате за полчаса ароматические эфирные масла уничтожили в воздухе помещения всю плесень и все стафилококки, а из 210 микробных колоний, насчитывавшихся вначале, осталось лишь четыре. Такую дезинфекцию помещений целесообразно проводить для профилактики заразных детских болезней, а также острых и хронических заболеваний дыхательных путей у взрослых (грипп, туберкулез, пневмония). Аналогичную обработку воздуха разумно делать и в помещениях, где находятся инфекционные больные. Для дезинфекции помещений годятся также эфирные масла эвкалипта, можжевельника, шалфея. Действенными антисептиками являются и эфирные масла чеснока, сосны и др.

Как показывает практика, для профилактики и лечения гриппа наряду с другими средствами могут быть использованы и эфирные масла чеснока, лука, лимона, кипариса, корицы цейлонской, лаванды, розмарина, эвкалипта.

лишта, чабреца, иссопа и некоторых других целебных растений. А вот при герпесе слизистых оболочек лучше всего помогает эфирное масло лимона.

При ангидах рекомендуются эфирные масла герани, лимона, имбиря, шалфея, чабреца, а при насморке — майорана, базилика. При бронхитах помогают эфирные масла лаванды, иссопа, эвкалипта, сосны, корицы, лимона, гвоздики, розмарина, душицы, чабреца, скипидарное масло и некоторые другие.

При простуде и гриппе взрослым людям можно рекомендовать для ингаляции следующую смесь эфирных масел: эвкалиптовое масло — 4 капли, лавандовое масло — 3 капли, масло перечной мяты, розмариновое масло, гвоздичное масло из бутонов — по одной капле. Для детей рекомендуется другая смесь: лавандовое масло, масло ромашки — по две капли, сосновое масло — одна капля.

Как известно, одним из недостатков большинства химических антисептиков является их токсическое действие не только на болезнетворные микробы, но и на клетки организма больного человека. Преимущество же эфирных масел состоит в том, что, губительно воздействуя на возбудителей болезней, они совершенно безвредны для пациента.

Хотелось бы отметить еще одно важное обстоятельство. Если к синтетическим препаратам организм быстро привыкает, а потому постоянно приходится увеличивать их дозу, то при использовании ароматических лечебных средств этого делать не приходится: антисептическая способность эфирных масел со временем не уменьшается.

Все это дает основание рекомендовать пополнить вашу домашнюю аптечку и эфирными маслами наиболее популярных и доступных по цене ароматических целебных растений. А для того чтобы при покупке избежать подделок, которые, к сожалению, пока еще не редкость, советуем вам приобретать эфирные масла в солидных аптеках, которые дорожат своей репутацией, в них же вы всегда сможете получить и консультацию специалиста по целебным маслам.

Вячеслав НИКОЛАЕВ, врач.

УТРЕННИЕ ШАГИ К ДОЛГОЛЕТИЮ

Мне 67 лет. Уже многие годы я начинаю свой день с комплекса оздоровительных дыхательных и физических упражнений, с которым познакомился более двадцати лет назад. Тогда этот комплекс назывался системой доктора Харина. Эта методика рассчитана прежде всего на тех людей, кому за сорок, без дальнейших возрастных ограничений. Некоторые упражнения придуманы мною в процессе применения комплекса на практике.

Александр Георгиевич ГЛИСКОВ.

Адрес: 352665 Краснодарский край, Апшеронский р-н, станица Кабардинская, ул. Школьная, д. 24а.

Сначала небольшое вступление. Хочу напомнить, что спать необходимо либо вовсе без одежды, либо в свободной ситцевой пижаме без тугих резинок. Не следует спать в майках, футболках, плотных рубашках, которые обычно скручиваются и стягивают различные части тела. Ложе для сна не должно быть чрезмерно мягким, как и чрезмерно жестким. Лучшие матрацы — хлопчатобумажные или льняные, набитые высушенными травами раннего летнего укуса в экологически чистых местах.

Желательно спать при открытой форточке, если в комнате при этом не образуются сквозняки. Во всяком случае, комната перед сном должна быть обязательно проветрена.

Встав утром с постели, следует растереть легко все тело в течение 2-3 минут, поглаживая ладонями вдоль всех органов тела. После этого необходимо освободить мочевой пузырь:

Рекомендую налить стакан чистой водопроводной воды и по мере выполнения дыхательных и физических упражнений пить эту воду маленькими глотками.

Если нет чистой водопроводной воды, то следует купить питьевую воду в бутылках. Зачастую такая вода также налита из водопроводного крана, но она обязательно проходит соответствующую систему очистки.

Затем надо встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки опустить вдоль туловища и сделать вращательные движения головой: справа налево, слева направо, вверх вниз. Каждое упражнение я проделываю по 10 раз. Можно начинать с 3-4 упражнений, последовательно наращивая их до 10.

После этого необходимо освободить кишечник и приступить к выполнению первого дыхательного упражнения.

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ

От дыхания зависит выполнение организмом большинства его функций. Правильное дыхание способно увеличить умственные способности человека, самообладание, способность к логическому мышлению.

Полное дыхание — это свободное дыхание, но выполняемое по определенным правилам.

Встаньте прямо, поднимите голову, смотрите вперед. Для контроля за дыханием руки положите на живот. Сначала с достаточной силой через плотно сжатые зубы выдохните воздух. Вы заметите, что живот у вас подбирается. Затем медленно через нос начинайте набирать воздух и наполняйте им сначала нижнюю часть легких. Диафрагма начнет опускаться и заставит брюшную стенку живота выдавиться вперед. Продолжая вдох, вы заполните среднюю часть легких. При этом будут выгибаться вперед нижние ребра, грудная

кость и грудь. В конце вдоха вы заполните воздухом верхушку легких, выгибая верхнюю часть грудной клетки и поднимая грудь. Весь процесс вдоха при полном дыхании должен происходить медленно, спокойно и естественно, без каких-либо нарочитых усилий.

Некоторые могут подумать, что это дыхание состоит из трех разных частей. Такое представление неверно. Это единый процесс, в ходе которого необходимо избегать прерывистого дыхания или дыхания толчками. Уже после небольшой практики вы будете делать вдох полного дыхания по изложенной методике.

Закончив вдох, не дышите 2-3 секунды, чтобы произошло большее окисление крови. Затем с силой начинайте выдыхать воздух через плотно сжатые губы, держа грудь в напряжении и не опуская ее. Вы заметите, что живот у вас начнет подбираться. По мере того, как воздух будет выходить из легких, опускайте и грудь. Когда воздух уже окончательно выйдет, освободите от напряжения грудь и живот.

Полное дыхание необходимо усвоить как можно лучше. Оно — основа основ всей системы. Полное дыхание начинайте делать с трех раз и постепенно доводите до двадцати. Постоянно помните, что система оздоровительных упражнений требует постепенного в нее вхождения.

Людям пожилого и преклонного возраста можно ограничиться 12 упражнениями полного дыхания.

После выполнения полного дыхания следует провести процедуру утреннего туалета (чистка зубов, умывание и т.д.).

ВОЗБУЖДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Следующее упражнение — возбуждающее дыхание. Оно помогает против многих заболеваний, делает тело здоровым и сильным. Особенно это упражнение полезно людям, занятым умственным трудом.

Сядьте прямо, ступни ног поставьте параллельно полу, спину выпрямите. Руки сложите на коленях ладонями друг к другу.

доями вниз. Зажмите правую ноздрю большим пальцем правой руки, выполните вдох полного дыхания только через левую ноздрю. Задержите на 2-3 секунды выдох и в это время положите правую руку на колено, зажмите левую ноздрю большим пальцем левой руки и сделайте выдох, как при полном дыхании, но уже только через правую ноздрю. Не разжимая левой ноздри выполните вдох полного дыхания через правую ноздрю, задержите дыхание, зажмите правую ноздрю и выполните выдох полного дыхания через левую ноздрю. Затем повторите вдох снова через левую ноздрю, выдох через правую и наоборот — вдох через правую ноздрю, а выдох — через левую.

Упражнение возбуждающего дыхания надо начинать с трех раз и довести до 20 раз. Его можно повторять неоднократно в течение дня, особенно на свежем воздухе, если предоставляется такая возможность.

ВОСЕМЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Хочу предупредить, что упражнения, о которых пойдет речь, можно делать всем, но с разной степенью интенсивности, сообразуясь с силами и возможностями организма.

Все физические упражнения в данной системе выполняются стоя. Станьте в естественную позу: ноги слегка раздвинуты, носки вывернуты наружу. Смотрите вперед, живот слегка подберите, руки опустите вдоль туловища ладонями вдоль бедер.

Упражнение № 1 выполняется на полном дыхании, которое вы производите естественным образом.

Итак, начинайте делать полное дыхание и одновременно прижмите кулаки рук к груди на уровне или чуть выше сосков, затем энергичным движением выбросите кисти рук вперед, разжимая пальцы; при этом ладони рук расположены параллельно друг другу. Снова прижмите кулаки рук к груди и снова с силой выбросите кисти рук вперед и сделайте так 5 раз подряд. Затем аналогичным образом выбросите кисти рук вверх

ладонями параллельно друг другу, прижмите кулаки рук опять к груди, выбросите с силой вверх и так выбрасывайте кисти рук вверх 5 раз. Потом также 5 раз выбрасывайте кисти рук по сторонам ладонями вверх параллельно полу. Не забывайте все это время спокойно дышать полным дыханием, не согласуя его с теми упражнениями, которые вы выполняете. Затем сжатые в кулаки руки от груди выбросите кистями рук вниз, ладонями параллельно бедрам, снова поднесите сжатые кулаки к груди и снова выбросите кисти рук вниз. Сделайте так 5 раз. В последующие дни постепенно доведите это упражнение до 10 выбрасываний каждого вида, то есть всего вы будете делать 40 выбрасываний кистей рук.

После каждого физического упражнения необходимо сделать очищающее дыхание. Выполните вдох полного дыхания, задержите выдох на 2-3 секунды, выдохните с силой немного воздуха через плотно сжатые губы, задержите воздух, снова с силой выдохните немного воздуха и снова на мгновение задержите выдох, затем выдохните из себя с силой остатки воздуха. На этом очищающее дыхание окончено.

Упражнение № 2. Начинайте делать вдох полного дыхания и одновременно поднимайте прямые руки по сторонам вверх над головой, приподнимаясь на носках. Задержите выдох на 2-3 секунды, энергично сожмите пальцы рук в кулаки. После этого начинайте делать выдох полного дыхания и одновременно опускайте руки, не разжимая кулаков, по швам, одновременно опускаясь с носков на подошвы ног. Прodelайте это упражнение 3-4 раза, доведите в последующие дни до 10 раз.

Упражнение № 3. Начинайте вдох полного дыхания и одновременно поднимайте руки перед собой ладонями вовнутрь, параллельно друг другу, над головой, приподнимаясь на носки. Задержите выдох на несколько секунд. Во время этой задержки сцепите пальцы правой и левой рук, опустите сцепленные ладони рук на шею, снова поднимите над головой. Начинайте де

лать выдох полного дыхания и одновременно опускать руки перед собой к бедрам, опускаясь на подошвы ног. Прodelайте это упражнение не менее 5 раз.

Упражнение № 4. Начинайте делать вдох полного дыхания и одновременно поднимайте руки по сторонам над головой. Задержите дыхание, поместите руки на затылок, касаясь ладонью правой руки левого локтя, а ладонью левой руки правого локтя. На задержанном дыхании снова поднимите руки над головой. Начинайте делать выдох полного дыхания и одновременно опускайте руки по сторонам к бедрам. Повторите это упражнение 5 раз.

Упражнение № 5. Начинайте делать вдох полного дыхания и одновременно поднимите руки на уровень плеч ладонями вниз. Задержите дыхание и сделайте 5 круговращательных движений прямыми руками назад, следя за тем, чтобы руки делали полный (большой) оборот вокруг своей оси. После пятого оборота задержите руки на уровне плеч, ладонями вниз, параллельно полу. Начните выдох полного дыхания, опуская руки по швам. Делайте это упражнение 3-5 раз. Потом снова начните делать вдох полного дыхания и одновременно поднимите руки на уровень плеч, но уже ладонями вверх, параллельно полу. Задержите выдох и на задержанном дыхании сделайте прямыми руками 5 круговращательных движений, но уже вперед. Остановите руки на уровне плеч ладонями вниз, параллельно полу. Начинайте делать выдох полного дыхания и одновременно опускайте руки к бедрам. Прodelайте упражнение 3-5 раз.

Упражнение № 6. Начинайте делать вдох полного дыхания и одновременно поднимайте по сторонам руки вверх, как можно выше. Задержите дыхание и сгибайте корпус вниз, пытаясь кончиками пальцев рук достать до пола. Сожмите пальцы в кулаки и, разгибаясь, поднимите с силой руки вверх, как можно выше. Затем разожмите кулаки, начинайте выдох и медленно с напряжением опустите руки по швам. Прodelайте упражнение 3 раза и постепенно доведите до 10 раз.

Упражнение № 7. Подойдите к стене на расстояние вытянутых рук. Начиная вдох полного дыхания и одновременно поднимайте руки вверх и, чуть наклонив корпус тела вперед, положите руки ладонями на стену немного выше головы. Задержите на несколько секунд выдох и прогните тело к стене, при этом руки у вас будут скользить по стене вверх, до того момента, когда руки до локтей упрутся в стену. Начните выдох и слегка оттолкнитесь от стены. По мере того, как вы будете занимать вертикальное положение, руки будут скользить по стене вниз. С окончанием выдоха руки опустите по швам. Повторите упражнение 3-5 раз.

Упражнение № 8. Встаньте к стене на расстояние вытянутых рук. Положите ладони на стену на уровне и ширине плеч. Начиная делать вдох полного дыхания, одновременно поднимите руки и положите их ладонями на стену. Задержите выдох, согните руки в локтях, прижмитесь грудью к стене, оттолкнитесь от стены руками, потом снова прижмитесь грудью к стене. Сделайте на задержанном дыхании 3-5 таких движений. С силой выдохните воздух через рот и опустите руки. Повторите упражнение 3-5 раз. При выполнении данного упражнения надо следить, чтобы грудь прижималась к стене ровно, без перекосов. Для этого следует поворачивать голову вправо или влево.

После каждого упражнения не забывайте делать очищающее дыхание и пить маленькими глотками воду из стакана.

Теперь необходимо выполнить процедуру успокаивающего дыхания. Сядьте на стул, ноги ступнями стоят на полу. Шею и голову выпрямите, руки опустите вниз. Начиная делать вдох полного дыхания, но делайте его на этот раз не как единое целое, а короткими вдохами. Следите за тем, чтобы заполнялась сначала нижняя часть легких с некоторым выдвиганием живота вперед, затем средняя часть и потом верхняя часть с подтягиванием живота. Задержите дыхание на 2-3 секунды и начинайте выдох через сжатые губы также как при выдохе полного дыхания. Начните это успо-

канвающее дыхание с 3-5 раз и доведите постепенно до 20 раз.

После выполнения успокаивающего дыхания следует принять прохладный душ в течение 3-5 минут. Привыкать к прохладной воде (а для некоторых и к холодной) нужно постепенно. Если нет возможности принять прохладный душ, то обязательно надо растереть всю поверхность тела влажным полотенцем.

Описанная утренняя процедура оздоровительных дыхательных и физических упражнений рассчитана на 35-40 минут. При необходимости она может продолжаться и дольше.

В зимний период времени, когда мы ведем малоподвижный образ жизни, между физическими упражнениями можно выполнять по 1-5 приседаний. В общей сложности я иногда довожу количество приседаний до 50 за одно утро.

Для выполнения приседаний займите классическую стойку. Начните вдох полного дыхания и одновременно поднимите руки вперед на уровень плеч, ладони параллельны друг другу. Задержите дыхание на несколько секунд и сделайте глубокое приседание. Встаньте прямо, начинайте выдох и опускайте напряженные руки по швам. Кто чувствует себя достаточно бодрым и сильным, тот может на одном задержанном дыхании делать два, а то и три приседания сразу.

Рекомендую вам начинать осваивать эту систему с завтрашнего дня. Не дожидайтесь, пока здоровье ваше ухудшится настолько, что надо будет принимать экстраординарные меры, покупать дорогие нынче лекарства, посещать врачей, а то и вовсе лечь в больницу.

Конечно, от вас потребуются настойчивость и упорство. Но ваши усилия будут вознаграждены. Вы улучшите свое здоровье, а, значит, сделаете шаги к долголетию.

ФОРМАЛИН ПРОТИВ АНГИН

Многие мучаются ангинами. А я знаю способ быстро справиться с этой напастью.

Галина Валерьевна ГУДКОВА.

Адрес: 117593 Москва, Литовский бульвар, д.3, кор. 2, кв. 666.

Мне 65 лет. В возрасте 20 лет мне поставили диагноз — порок митрального клапана. Врач посоветовал удалить миндалины, так как причиной порока были бесконечные ангины, то есть хронический тонзиллит.

Сначала мне сделали прижигание миндалин, но через год они снова выросли. Пришлось миндалины удалить методом выскабливания. Я к этому времени окончила медицинское училище и стала работать выездным фельдшером на станции «Скорой медицинской помощи» в отделе госпитализации инфекционных больных.

Однажды водитель «скорой» рассказал мне, что врач лечил ему ангину формалином. Врач смазывал миндалины раствором формалина 1 раз в день, через день. Водителю было сделано 6 таких процедур. Но какой процент формалина использовался, он не знал.

К этому времени у меня было 2 детей: дочери — 5 лет, сыну — 11 лет. И у них тоже возникли проблемы с ангиной. Я прочитала в пособии по фармакотерапии для врачей («Лекарственные средства», автор М.Д. Машковский) все о формалине. Он разрешен для наружного применения при повышенной потливости, для дезинфекции инструмента 0,5%; для спринцеваний 1:2000 и 1:3000. В аптеках продавался 10%-ный ра-

створ формалина для наружного применения без рецепта врача.

Я взяла чайную ложку 10%-ного формалина — 5 г и вылила в 100 г кипяченой воды. Эту смесь я сначала проверила на себе. Чуть-чуть сполоснула себе рот и едва не задохнулась. Но ничего, все быстро обошлось. Тогда я решила, что если миндалины смазать ватным тампоном, смоченным в этой смеси, то будет безопасно.

Так и получилось.

Проверила на сыне, когда у него началась фолликулярная ангина. Эффект был замечательный! Сразу появляется реакция отторжения гноя, он выжимается из миндалин, как из губки. Рядом должна быть раковина или лоток, чтобы гной отплевывать.

Я сыну сделала 3 таких смазывания, по схеме — 1 раз в день, через день. Ангина быстро прошла. И как только снова началось обострение, все повторила. В течение года гипертрофированные миндалины пришли в норму.

Еще один совет из собственного опыта. Когда не терпится съесть чего-то холодного, надо перед этим помассировать пальцами одной руки шею под челюстью, чтобы вызвать прилив крови к миндалинам. Тогда есть шанс вообще не заболеть ангиной.

ДОМАШНЯЯ ИНГАЛЯЦИЯ

Три года назад у меня была астма. Я не могла лежать спать, нечем было дышать, а сейчас, слава Богу, дышу нормально благодаря домашней ингаляции.

Зоя Николаевна ЗАВРИНА.

Адрес: 634057 Томск, пр. Мира, д. 13, кв. 60.

Домашняя ингаляция от астмы делается на ночь. Моете 10 средних картофелин и в мундире варите в

эмалированной кастрюле. Воду надо налить на уровне картошки, а когда она сварится, не сливая воду, положить в кастрюлю горсть семян и пару-тройку веточек укропа. И еще проварить 2 минуты. Затем надо накрыться большим полотенцем и глубоко, с шумом дышать над картошкой минут 15.

После этого следует выпить навар семени укропа. Готовят его заранее перед картофельной ингаляцией. Для этого берут 2 столовые ложки семени укропа и кипятят минут 5. А затем, когда надышитесь над паром, выпейте полстакана этого напара горячим и ложитесь сразу же в постель.

А еще я делаю гимнастику легким. Где бы я ни была — на ходу или еду в транспорте, зря времени не теряю, глубоко вдыхаю и задерживаю воздух и в уме считаю. Сначала я могла не дышать при задержке дыхания 10 раз, а сейчас не дышу при задержке дыхания до 50-60 раз.

И еще я активно работаю — мою полы в одной организации. Когда начинаю мыть, выпиваю перед работой пол-литра морса из любой ягоды (или домашний квас). Затем работаю, потею так, что нижнее белье становится мокрым. Когда моя смена заканчивается, обязательно переодеваюсь в сухое и дома принимаю горячий душ. А потеть — полезно: все поры очищаются, из организма выходят вредные микробы. И не зажиреешь, не нужно принимать добавки от ожирения. Работая, двигаясь, сам себе помогаешь. В общем, жизнь — это движение и посильный труд.

В

спос

хани

нени

ся, а

тель

стви

зиче

жать

цель

боле

друго

При

(на вд

при ка

дышу

ряю в

вдох о

Я пр

сание

хе — то

щаться

Адре

кв. 107.

На во

тор йоги

— Оче

задержки

ствительно

ЙОГА И ЗАДЕРЖКИ ДЫХАНИЯ НА ВДОХЕ

В возрасте 63 лет я решил перейти на народный способ лечения. В основе – гимнастика йогов и дыхание по их системе: задержка дыхания при выполнении асан. От язвы 12-перстной кишки я вылечился, а задержка дыхания дала следующие положительные результаты: ликвидация одышки и отсутствие усталости мышц. Зимой лечился от язвы, и физических нагрузок не было. Летом пришлось выезжать в деревню и работать на участке. Копал землю целый день. Подумал, что на следующий день будут болеть мышцы спины, рук, ног, но проходит день, другой... и никаких болей.

При выполнении асан я мог задерживать дыхание (на вдохе) до 1 минуты. Тренирую задержку и сейчас при каждом удобном случае. Сел в автобус – еду и дышу с задержкой вдоха до 10 секунд. И так повторяю всю поездку. Иду пешком, тоже задерживаю вдох от 6-10 секунд.

Я прочитал у профессора И. П. Неумывакина описание препарата H_2O_2 . Может быть, задержка на вдохе – тоже часть этого метода? Мне приходилось общаться с врачами, но никто из них ответа не дал.

Гарий Иванович Данилушкин.

Адрес: 153051 г. Иваново, Кохомское шоссе, д. 4, кв. 107.

На вопрос нашего читателя отвечает инструктор йоги Владимир КАРПИНСКИЙ:

— Очень рады сообщению об успешном применении задержки дыхания в сочетании с асанами йоги. Да, действительно, это очень мощный метод, при котором орга-

низм активно обогащается кислородом. Вполне естественно, что у вас исчезла одышка и возросла выносливость. Этот метод используется и как профилактика атеросклероза в пожилом возрасте. Конечно, здесь есть ряд общих моментов с применением H_2O_2 .

Помните, что делать задержки дыхания надо очень осторожно, по принципу «тише едешь — дальше будешь». Дело в том, что любая задержка дыхания — это нагрузка, которая добавляется к нагрузке от самой йоговской асаны. И при любом ощущении дискомфорта, даже минимальном, нагрузку нужно сразу же уменьшить. Главный ориентир — ваши собственные ощущения и состояние здоровья.

Возможно, вам также будет интересно применить задержку на вдохе в йоговском комплексе «Око возрождения» (см. «Предупреждение» №3, 2001 и №4, 2003) и в приседаниях (см. «Предупреждение» №6, 2003).

КОГДА ИЗ ГЛАЗ СЫПЛЕТСЯ ПЕСОК

Каждое лето меня мучает одна и та же напасть — конъюнктивит. Такое ощущение, будто засыпали туда целое ведро песка — зудит, глаза красные, слезятся. Попробовал капать альбуцид, чайную заварку, но помогает мало. Посоветуйте, что мне делать.

Ветеран труда Василий Кононов.
Адрес: г. Саратов, проспект 50-летия Октября,
д. 19.

На вопрос нашего читателя отвечает заведующий отделением Межотраслевого научно-технического комплекса «Микрохирургия глаза» имени С.Н. Федорова, кандидат медицинских наук Александр Васильевич ПЕРЕТРУХИН:

— Конъюнктивитом врачи называют воспаление слизистой оболочки век (конъюнктивы) и глазного яблока. Это одно из наиболее распространенных заболеваний глаз, с которым офтальмологам приходится сталкиваться в своей практике. Дело в том, что конъюнктивита легко поддается вредным воздействиям окружающей среды — болезнетворным бактериям и вирусам, механическим и химическим раздражителям. Чаще всего причиной возникновения этого неприятного заболевания становятся различные бактерии и вирусы. Развитие конъюнктивита также может быть связано с хроническим алкоголизмом, нарушениями обмена веществ, патологией желудочно-кишечного тракта, воспалением придаточных (околоносовых) пазух носа, глистной инвазией. Перечислить все причины, приводящие к этой патологии очень сложно. Назову лишь некоторые: загрязненный воздух, пыль, задымление, плохо проветриваемые помещения, напряженная зрительная работа при плохом освещении, оптические недостатки глаза, особенно астигматизм и дальнозоркость. В последнее время к «традиционным» причинам этого заболевания добавилась аллергия. Причем слизистая век реагирует не только на химические и растительные вещества, которыми насыщен воздух в наших городах, но и на аллергены, содержащиеся в различных лекарствах, мыле, а главное, в косметике — туше для ресниц, кремах, пудре. Часто причиной воспаления слизистой оболочки век становится чрезмерное увлечение компьютерными играми.

Врачи различают острую и хроническую форму конъюнктивита. Острая форма начинается сразу, без предвестников, и почти всегда на обоих глазах одновременно. Возникают слезотечение, светобоязнь, чувство жжения и рези в глазах. Веки припухают, слизистая отекает и резко краснеет. Появляются обильные слизистые, чаще гнойные выделения, которые за ночь высыхают на ресницах и склеивают веки. Хроническая форма конъюнктивита проявляется постепенно, сопровождается неприятными ощущениями тяжести в веках,

жжения, покалывания. Больному кажется, что в глаза попал песок.

При появлении первых признаков острого конъюнктивита прежде всего постарайтесь устранить причину заболевания. Нельзя накладывать на глаз повязку, так как это создает благоприятные условия для развития микробов и способствует вовлечению в процесс роговицы. Глаз необходимо обильно промывать с помощью кусочка ваты, смоченного свежескипяченной остуженной водой со слабым раствором марганцовки или настоем чая, в направлении от наружного угла глаза к внутреннему (к носу). При остром инфекционном конъюнктивите эффективны противобактериальные, противовирусные — в зависимости от вида возбудителя инфекции — лекарственные средства.

Из медикаментозных средств чаще всего назначают антибиотики и сульфаниламидные препараты в виде капель (0,25%-ный раствор левомицетина, 10%-ный раствор норсульфазола, 20–30%-ный раствор сульфацила натрия, 10%-ный раствор сульфапиридазина натрия). При наличии обильного отделяемого конъюнктивальный мешок промывают растворами фурацилина (1:5000), перманганата калия (1:5000), а также закладывают в него 1%-ную олететриновую мазь (2–3 раза в день при тяжелом течении процесса, один раз — при легком). Используют также лекарственные пленки с сульфаниламидными препаратами и антибиотиками. При вирусных конъюнктивитах назначают человеческий лейкоцитарный интерферон, а также 0,5%-ную флореналевую, 0,05%-ную бонафтоновую и другие глазные мази. При грибковых поражениях конъюнктивы назначают нистатин, леворин, амфотерицин В. При аллергических формах конъюнктивита местно применяют кортикостерониды (0,5–2,5%-ную суспензию гидрокортизона, 0,3%-ный раствор преднизолона, 0,05–0,1%-ный раствор дексаметазона), внутрь — антигистаминные препараты (димедрол, супрастин, тавегил). При хронических формах может быть эффективен сульфадекс, содержащий 10%-ный раствор сульфапиридазина натрия

и 0,1%-ный
нельзя пр
если исче
ких случа
ческое то

Прочитайте
2004 г. ст
незиотер
вить нару
утвержда
У нас пр
2-й степе
ортопеда
электроф
эти проце
сколиоза,
ехать на пр
получить д
ражнений?

Адрес: 18
манова, 2-4

Нашей чи
Леонид Мих
— В данно
бенка в Мос
сультация и с
эффекта. Тре
по общеукреп
стоянным наб
предложит ва
привык работа

2. Предупреждение № 5

и 0,1%-ный раствор дексаметазона. Надо помнить, что нельзя прекращать лечение без разрешения врача, даже если исчезли видимые признаки конъюнктивита. В таких случаях болезнь может принять затяжное, хроническое течение.

СКОЛИОЗ У ДЕТЕЙ

Прочитала в журнале «Предупреждение» № 2 за 2004 г. статью «Пройдитесь, пожалуйста». В ней кинезиотерапевт Зельдин Л.М. советует, как исправить нарушения опорно-двигательного аппарата, и утверждает, что это возможно.

У нас проблема с внучкой. Ей 13 лет, у нее сколиоз 2-й степени. С 11 лет она стоит на учете у детского ортопеда. Все указания врача: массаж, зарядку, электрофорез, ношение корсета мы выполняем. Но эти процедуры могут только остановить развитие сколиоза, а не исправить осанку. Возможно ли приехать на прием для консультации к Зельдину Л.М. и получить для внучки индивидуальный комплекс упражнений?

Лариса Михайловна Борисова.

Адрес: 186870 Респ. Карелия, г. Суоярви, ул. Кайманова, 2-45.

Нашей читательнице отвечает кинезиотерапевт Леонид Михайлович ЗЕЛЬДИН:

— В данном случае вряд ли имеет смысл везти ребенка в Москву, так как разовые процедуры — консультация и одно занятие — обычно не дают нужного эффекта. Требуются длительные ежедневные занятия по общеукрепляющей методике, желательно под постоянным наблюдением врача-специалиста. Он же и предложит вам комплекс упражнений, с которым он привык работать.

Кроме того, обратите внимание на следующие моменты:

- Психологический климат дома, в школе, на улице. Очень часто глубинной причиной сколиоза является давление на ребенка, большие нагрузки, суровая дисциплина или постоянные одергивания. (Обычно это одна из основных причин!)

- Родовые травмы, изменяющие симметрию опорно-двигательного аппарата.

- Односторонние заболевания внутренних органов. Ребенок стремится избежать боли с какой-то стороны и изгибается в другую сторону.

- Проблемы со зрением (косоглазие, разные стекла очков на левый и правый глаз).

- Двигательные привычки, от которых желательно постепенно избавиться. Обычно это происходит довольно медленно — нужно время и терпение. Но никакого нажима на ребенка! Дайте ему больше свободы и комфорта.

Важно также, чтобы у ребенка не накапливалось внутреннее напряжение, поэтому хорошо отдыхать в позе лежа хотя бы 2 раза в день по 20 мин.

Прист
лезни, к
трудно
зорност
лечебно
ных леч
ку недел
непрерыв
схеме, п
ем больш
и синтет
полностью
постепен
помнить
нельзя. В
оставатьс
вышенно

Лече

- Сок све
- холодильник
- 20-30 минут
- Полстак
- стакана цвето
- ке 3 раза в д
- цев.
- Сок, вы

ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Приступая к фитотерапии гипертонической болезни, необходимо четко представлять себе все трудности и ответственность этого шага, иллюзорность получения быстрого и радикального лечебного эффекта. В недалеком прошлом больных лечили курсами (2-4 курса в год по несколько недель в период обострений). Сейчас лечат непрерывно по индивидуально подобранной схеме, под врачебным контролем с применением большого арсенала лекарственных растений и синтетических лекарств, чтобы в дальнейшем полностью перейти на фитотерапию и столь же постепенно отменить ее. При этом необходимо помнить, что внезапно прекращать лечение нельзя. Выздоровевший пациент продолжает оставаться под наблюдением врача в группе повышенного риска практически на всю жизнь.

Лечение культурными растениями

- Сок свеклы столовой (бордовой), выдержанный в холодильнике не менее 2 часов, пить по $1/3$ стакана за 20-30 минут до еды.
- Полстакана натертой сырой свеклы смешать с 0,5 стакана цветочного меда; принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 месяцев.
- Сок, выжатый из травы кресс-салата (самая ско-

респелая овощная культура) рекомендуется принимать 3 раза в день по 2 чайные ложки в течение нескольких недель.

- Рекомендуется есть больше луковиц свежего репчатого лука.

- При склеротической форме гипертонии применяют свежий чеснок (2-3 зубка ежедневно).

- Настой листьев салата посевного (столовую ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 1-2 часа, процедить) пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

- Картофель рекомендуется отварить в кожуре и даже пить отвар из картофельных очистков (1-2 стакана ежедневно), а также есть печеный картофель «в мундире» вместе с кожурой.

- 20 г измельченных створок бобов фасоли залить 1 литром воды, кипятить в течение 1 часа, охладить, процедить. Пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

- Сок свеклы бордовой с медом (поровну) рекомендуется принимать по столовой ложке 2-3 раза в день.

- Истолочь две большие головки чеснока и залить 250 мл водки. Настаивать 12 суток и пить по 20 капель 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 3 недели.

- Три крупные головки чеснока и 3 лимона измельчить в мясорубке, залить 1 л кипятка, плотно закрыть и настаивать в тепле в течение суток, периодически помешивая, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

- Взять 250 г хрена, промытого и очищенного, натереть на терке, залить тремя литрами холодной кипяченой воды, кипятить 20 минут, процедить, отжать. Пить по 100 мл 3 раза в день.

- Сок рябины черноплодной принимать по 50 г 3 раза в день за 10 минут до еды в течение 10 дней. Свежие плоды рябины можно употреблять по 100 г 3

раза в день
настой суш
лить в тер
ющий день
следует по
показана
желудк

те

е

г

с

г

(

г

доэ,

Алоэ

н

ль. Все

уде дере-

дом месте 5

ое. Хранить

а ложке 3 раза

с-2 месяцев.

юка, 5 измельч

смельченных бе

ека тщательно

10 дней в темно

а ложке 3 раза

30
вать
сутки.

осв
ати

раза в день за 30 минут до еды, а зимой используют настой сухих плодов (2-4 столовые ложки плодов залить в термосе 2 стаканами кипятка, выпить на следующий день в 3 приема за 30 минут до еды). При этом следует помнить, что рябина черноплодная противопоказана при повышенной свертываемости крови, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

- 1 кг кашицы хрена залить 1 л кипятка, настоять в термосе ночь, утром процедить, остаток отжать, добавить 150 г водки. Настойку хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

- Свежая смородина черная (по 100 г 2 раза в день после еды); свежая смородина, протертая с сахаром (1:2) по столовой ложке 2 раза в день, утром и вечером с чаем после еды; варенье из смородины с чаем после еды; отвар сушеных плодов (2 столовые ложки сырья залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, настоять 1 час, процедить). Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

- Измельчить в порошок семена моркови, 100 г порошка варить 10 минут в 0,5 л молока. Пить по стакану один раз в день.

- Отмерить 50 г майского меда, 2 стакана сока алоэ, 700 г красного виноградного вина типа «Каберне». Алоэ брать 3-4-летнее, до срезания 5 суток не поливать. Все компоненты перемешать в эмалированной посуде деревянной ложкой, настоять в темном прохладном месте 5 суток, периодически встряхивая содержимое. Хранить в холодильнике. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1-2 месяцев.

- 20 г измельченных зубков чеснока, 5 измельченных луковиц репчатого лука, 5 измельченных без семян лимонов, 1 кг сахарного песка тщательно размешать в 2 л воды. Настаивать 10 дней в темном холодном месте. Пить по столовой ложке 3 раза в день до еды.

Лечение дикорастущими растениями

- В начальной стадии гипертонической болезни можно принимать сок ягод брусники, выпивая в течение дня по 0,5 стакана.

- Два стакана размятой клюквы вскипятить один раз с 0,5 стакана сахара и стаканом воды, процедить. Пить вместо чая.

- Две чайные ложки измельченных сушеных ягод черники залить стаканом кипятка, настоять. Выпить в течение дня.

- 1 столовую ложку плодов рябины обыкновенной залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

- 2 столовые ложки плодов шиповника залить 500 мл кипятка (можно в термосе), принимать по 100 мл за 30 минут до еды 2 раза в сутки (обязательно процеживать через марлю). Готовить настой не более чем на 2 суток.

- Залить 10 г травы пустырника 1 стаканом кипятка, подогреть 15 минут на водяной бане, настаивать 45 минут, процедить, отжать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

- Залить 2 столовые ложки травы сушеницы топяной 2 стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде в теплом месте 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

- 2 столовые ложки сухих растертых плодов боярышника залить вечером 2 стаканами холодной воды, утром этот настой довести до кипения, остудить, процедить. Выпить за 2 дня по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- 2 столовые ложки высушенной травы астрагала пушистоцветкового залить 2 стаканами кипятка, настоять 3-4 часа, процедить через марлю, отжать. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Выпить за 2 дня.

- 2 столовые ложки соцветий (головок) клевера лугового залить 2 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, настоять 10 минут, процедить, отжать. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день перед едой. Выпить за 2 дня.

- 1 чайную ложку травы донника лекарственного залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 2 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

- В бутылку засыпать измельченные плоды софоры японской на $\frac{3}{4}$ объема, залить водкой, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая, процедить. Принимать по чайной ложке три раза в день до еды, запивая настоем мяты перечной или мелиссы.

Полезно пить сок из белых ягод шелковицы по 2-3 столовые ложки в течение 3 недель.

- Ежедневно полезно принимать свежие плоды паслена черного до 10 г, консервированные, в виде варенья, мятые, сушеные в виде лепешек.

Прописи сборов и чаев

1. Трава пустырника, трава сушеницы болотной, трава астрагала пушистоцветкового, корень валерианы лекарственной, плоды калины, листья мяты перечной — всех компонентов взять поровну.

Одну столовую ложку смеси заваривают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, настаивают 45 минут, процеживают. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

2. Трава сушеницы болотной — 6 частей, плоды боярышника — 4 части, трава донника лекарственного — 1 часть, корень солодки — 2 части, цветки бессмертника — 5 частей, листья березы — 1 часть, трава хвоща полевого — 3 части, плоды укропа огородного — 3 части.

Две столовые ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, настоять 10

минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза за 30 минут до еды (доза на 2 дня),

3. Травы пустырника — 5 частей, плоды боярышника — 2 части, трава астрагала пушистоцветкового — 2 части, корни валерианы — 1 часть, плоды шиповника — 2 части, листья мяты перечной — 1 часть, трава спорыша (горца птичьего) — 2 части, листья березы — 1 часть, корень солодки — 1 часть, листья брусники — 1 часть, плоды рябины черноплодной — 1 часть. 3 столовые ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, настоять 10 минут, процедить. Выпить за 2 дня по 1/2 стакана 3 раза в день.

4. Травы пустырника — 4 части, трава сушеницы болотной — 3 части, листья мяты перечной — 1 часть, трава душицы — 2 части, корень щавеля конского — 1 часть, корень солодки голой — 1 часть, плоды боярышника — 2 части, плоды рябины черноплодной — 1 часть, плоды шиповника — 2 части, трава хвоща полевого — 2 части, корень валерианы — 1 часть. 3 столовые ложки смеси залить 3 стаканами крутого кипятка в термос (0,7–1 л) на ночь. Выпить за 2 дня по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Лечение гипертонической болезни — заболевания по своей природе хронического — непременно должно быть постоянным на протяжении ряда лет. Допустимость интервалов в лечении может установить только врач.

Юрий АНИКИН,
кандидат биологических наук,
доцент.

Волгоград.

Ко

Александр КРЫЛОВ,
кандидат медицинских наук

ЖАБА, КОТОРАЯ ДУШИТ ГРУДЬ

В чем, в чем, а в образности выражений старым врачам отказать никак нельзя. Чего только стоят такие перлы докторского красноречия, как симптом кровавой росы при псориазе, пляска святого Витта при хорее или белая горячка, грозящая иным любителям зеленого змия... Грудная жаба – старинное прозвание недуга, который хорошо известен многим нашим современникам под прозаическим термином «стенокардия». В переводе с греческого это слово означает узкий (*stenos*) и сердце (*kardia*). Так нынешние врачи именуют приступ интенсивных сжимающих или давящих загрудинных болей, отдающих в левое плечо, лопатку, руку, нижнюю челюсть. Нередко больные при этом жалуются, что грудную клетку опоясал железный обруч, мешающий дышать; другие говорят, что чувствуют огромную тяжесть, словно на грудь опустился непомерный груз.

РАЗНЫЕ МАСКИ СТЕНОКАРДИИ

Стенокардия, по сути, служит первым звонком, сигнализирующим о неблагополучии коронарного кровообращения. Причина – в резком ухудшении кровоснабжения миокарда, вызванного спазмом коронарных сосудов или их сужением.

Раньше терапевты говорили о двух видах грудной жабы, которые именовали в зависимости от их клинической картины стенокардией напряжения и стенокардией покоя. Первая, по мнению докторов, провоцировалась физическими или психоэмоциональными нагрузками, вызывающими спазм сосудов сердца. Стенокардия покоя, при которой болевой приступ развивался без всякой видимой причины, а подчас и во время сна, считалась заболеванием намного более серьезным, грозящим тяжелыми осложнениями, вплоть до инфаркта.

С течением времени и совершенствованием медицинских знаний терминология, классификация, а главное, лечение грудной жабы значительно менялись. Стено-

кардия напряжения, приступ которой можно не только заранее предсказать, но и предупредить приемом лекарств, стала называться стабильной. Стенокардия покоя, возникающая неожиданно, в состоянии расслабленности, сна или незначительной физической нагрузки, получила наименование нестабильной.

Сегодня большинство врачей придерживается следующей классификации стенокардии, основанной на особенностях ее течения.

А. Впервые возникшая стенокардия. К этой форме условно относят стенокардию в течение месяца с момента возникновения первого приступа. При этом первый приступ может оказаться единственным либо на протяжении месяца приступы повторяются, и к исходу месяца стенокардию уже можно оценить как стабильную или прогрессирующую.

Б. Стабильная стенокардия. Она характеризуется периодическим возникновением болевых приступов при конкретных условиях, в частности, при определенном уровне физической нагрузки, в зависимости от которого выделяют четыре функциональных класса стабильной стенокардии: I класс — приступы возникают только при чрезвычайной физической нагрузке и быстро проходят самостоятельно после ее прекращения; II класс — приступы возникают при обычной для больного нагрузке (например, при ходьбе по ровному месту на расстояние более 500 м, при спокойном подъеме по лестнице более чем на один этаж) или провоцируются выраженным психоэмоциональным напряжением; вероятность приступов увеличивается утром, в холодную ветреную погоду; боль нередко купируется только приемом нитроглицерина; III класс — приступы провоцируются даже незначительной физической нагрузкой, боль появляется при спокойной ходьбе по ровному месту на расстояние, не превышающее 500 м, при медленном подъеме на один этаж; IV класс — приступы возникают при минимальных физических нагрузках (вставание со стула, наклон туловища при надевании обуви, медленная ходьба по ровному месту на расстоя-

ние до 100 м), а также в покое (особенно ночью), иногда при переходе больного из вертикального положения в горизонтальное (что связано с кратковременным повышением работы сердца из-за увеличения венозного притока).

В. Прогрессирующая стенокардия. Характеризуется учащением, удлинением и увеличением интенсивности болевых приступов (часто с существенным снижением эффективности нитроглицерина), относительно быстрым переходом стенокардии в более высокий функциональный класс. Прогрессирующая стенокардия не всегда, хотя и часто, завершается развитием инфаркта миокарда, поэтому обозначать ее как «предынфарктное состояние» неправомерно.

Г. Спонтанная, или особая, стенокардия (обозначается иногда как вариантная стенокардия). Характеризуется возникновением болевых сердечных приступов без видимой связи с какими-либо внешними провоцирующими факторами; приступы протекают тяжелее и более длительны, чем при стабильной стенокардии, они более устойчивы к действию нитроглицерина.

Впервые возникшую и прогрессирующую форму грудной жабы многие кардиологи объединяют в одну клиническую группу, обозначаемую как нестабильная стенокардия. Для такого объединения есть определенные основания, поскольку течение впервые возникшей стенокардии нередко может завершаться инфарктом миокарда.

КОГДА БОЛИТ СЕРДЦЕ

В начале заболевания «стандартный» болевой приступ обычно возникает во время физической нагрузки и, как правило, проходит спустя две-три минуты после ее прекращения. Продолжительность тяжелого приступа может достигать 20–30 минут. Если его не удастся снять, то существует реальная опасность развития необратимых некротических изменений ткани миокарда – инфаркта.

Чаще всего боль во время приступа локализуется на уровне верхней трети грудины или несколько левее. Больные определяют боль как давящую, ломящую, распирающую или жгучую. При этом ее интенсивность бывает различной: от труднопереносимой до едва выраженной, сравнимой с ощущением дискомфорта. Нередко боль отдает (иррадирует) в левое плечо, руку, шею, нижнюю челюсть, межлопаточное пространство, лопатку. Приступ начинается неожиданно для больного, и он невольно замирает на месте. При тяжелом приступе могут наблюдаться бледность лица, потливость, тахикардия, некоторое повышение или снижение артериального давления, расширение зрачков.

Кроме типичных форм встречаются так называемые аритмический и астматический эквиваленты стенокардии, чаще наблюдающиеся у больных после инфаркта миокарда. При аритмическом эквиваленте возникает нарушение сердечного ритма; при астматическом эквиваленте появляется одышка или удушье. Следует отметить, что при этом боль в области сердца может отсутствовать.

Диагноз стенокардия устанавливают на основании жалоб больного, соответствующей клинической картины и данных электрокардиограммы, снятой во время приступа или в ходе специального исследования, когда пациенту дается дозированная физическая нагрузка. Это исследование больные называют «велосипедом», а врачи — «велоэргометрической пробой с дозируемой ступенчато возрастающей нагрузкой».

«КОРОЛЬ» ЛЕКАРСТВ

Снизить потребность сердца в кислороде можно различными путями. Например, расширением периферических сосудов — артерий и вен. Или уменьшением силы и частоты сердечных сокращений.

Для лечения стабильной стенокардии медики обладают широким арсеналом медикаментозных средств, относящихся к различным химическим и фармаколо-

гическим группам, но наибольшее распространение нашли препараты трех групп: нитраты и нитриты, блокаторы бета-адренорецепторов и так называемые антагонисты ионов кальция. Из нитратов для предупреждения приступов стенокардии наиболее широко используются лекарственные формы нитроглицерина и его производных пролонгированного действия, такие как сустак, нитронг, сустанит, нитромак и другие, обеспечивающие постоянную концентрацию нитроглицерина в крови благодаря медленному всасыванию.

В организме человека нитроглицерин легко всасывается слизистыми оболочками и кожей. В желудке он не разлагается, но менее эффективен при этом способе введения, чем при всасывании через слизистую оболочку рта. Поэтому таблетки нитроглицерина необходимо помещать под язык до полного рассасывания. Нитроглицерин быстро вызывает расширение коронарных сосудов, и боль проходит. Не так давно некоторые врачи считали эффективность нитроглицерина слишком кратковременной, чтобы этот препарат мог всерьез помогать больным. Но, не устраняя причин стенокардии, нитроглицерин позволяет больному благополучно перенести 20–30 приступов. Этого времени бывает достаточно для развития коллатералей — обходных коронарных сосудов, доставляющих кровь в миокард.

Знаменитый терапевт профессор Б.Е. Вотчал с уважением называл нитроглицерин «королем лекарств для сердечников», считая, что этот препарат спас десятки тысяч больных стенокардией.

Наиболее удобна и эффективна таблетированная форма нитроглицерина, ее действие достигает максимума уже через 1–1,5 минуты после приема под язык. Если прием одной таблетки нитроглицерина не купировал боли, через 2–3 минуты нужно принять вторую таблетку. При этом крайне желательно, чтобы больной находился в лежачем положении, чтобы избежать резкого снижения артериального давления (ортостатической артериальной гипотензии).

Как и другие медикаментозные препараты, нитроглицерин имеет и свои побочные действия. И одно из первых — головная боль, которая может быть достаточно интенсивной. К счастью, никаких серьезных последствий это неприятное ощущение не имеет, и вскоре головная боль самостоятельно проходит. Предупредить осложнение можно, подобрав индивидуальную дозу нитроглицерина. Для этого начните прием с минимальной дозы, оказывающей положительный эффект. Если все-таки головная боль после приема нитроглицерина становится чрезмерной, постарайтесь всегда иметь при себе некоторый запас кусочков сахара, каждый из которых смочен 6—8 каплями 0,1%-ного раствора нитроглицерина в 3%-ном спиртовом растворе ментола (капли Вотчала), и при появлении боли рассасывайте такой кусочек.

При прогрессирующей форме заболевания болевой приступ стараются купировать всеми доступными средствами. Не дожидаясь усиления боли, необходимо немедленно принять под язык таблетку нитроглицерина и, если этого недостаточно, нужно принять еще 2—3 таблетки с интервалами между приемами каждой около двух минут. Общая суточная доза нитроглицерина не ограничивается.

Для купирования сердечного приступа применяют и другие препараты того же ряда, что и нитроглицерин: нитросорбид, изодинит-ретард, сустак-форте, эринит (нитропентон). Дозы этих препаратов колеблются в широких пределах, их подбирают с учетом клинической эффективности (например, суточная доза сустак-форте может достигать 8—10 таблеток).

Нитросорбид рекомендуют принимать не реже четырех раз в день (10—80 мг на прием), а изодинит-ретард достаточно принимать два раза в сутки; предложена также пленка для аппликации на десну (динитросорбилонг), которую сменяют три раза в день. Очень важно, что препараты изосорбида динитрата всасываются в кровь, минуя печеночный барьер, и привыкание к ним развивается значительно медленнее, чем к

препаратам нитроглицерина. Эффективность эринита, назначаемого по 10–20 мг четыре раза в день, ниже, чем у других нитропрепаратов. Близок к нитропрепаратам по фармакологическому действию и в ряде случаев заменяет их молсидомин, который назначают внутрь по 1–4 мг три-четыре раза в день.

Основной недостаток всех препаратов нитроглицеринового «семейства» — постепенное снижение их эффективности при длительном применении. Меньше вызывают такое привыкание лекарственные формы для аппликации на кожу — различные нитромази, нитропластыри, накладываемые на кожу или десну (тринитролонг).

АРСЕНАЛ ПРЕПАРАТОВ

Нередко в аптеках пожилые люди хотят купить «лекарства от сердца» — так они называют средства, помогающие при сердечных приступах. Сегодня арсенал препаратов для борьбы со стенокардией достаточно широк. Рассмотрим некоторые средства для борьбы с этим, увы, очень распространенным недугом.

Весьма эффективны для лечения стенокардии бета-адреноблокаторы, снижающие потребность миокарда в кислороде и повышающие стойкость больных к физической нагрузке. Очень важны для лечения больных стенокардией и такие свойства бета-адреноблокаторов, как их противоаритмическое действие, способность во многих случаях снижать повышенное артериальное давление. Наиболее широко применяется анаприлин (пропранолол, индерал, обзидан) в дозах от 10 до 40 мг четыре — шесть раз в день. При стенокардии напряжения II–III функционального класса можно ограничиться тремя дневными приемами. Несколько уступает анаприлину по эффективности окспренолол (тразикор); вместе с тем он медленнее выводится из организма, поэтому принимать его можно три или даже два раза в сутки (по 20–80 мг на прием). И анаприлин, и окспренолол противопоказаны при бронхиальной астме, об-

литерирующих и ангионевротических заболеваниях сосудов конечностей (атеросклероз, эндартериит, болезнь Рейно.). При подобных сопутствующих заболеваниях следует применять талинолол (корданум), метопролол (спесикор), атенолол. Наибольшей продолжительностью действия обладает атенолол (0,05–0,1 г препарата достаточно принимать один раз в сутки), несколько менее длительно действует метопролол (по 0,025–0,1 г два раза в сутки); талинолол необходимо принимать по 0,05–0,1 г не менее трех раз в сутки. Если перечисленные препараты вызывают выраженную брадикардию (урежение сердечных сокращений), целесообразно испробовать прием бета-адреноблокаторов, например пиндолол (вискен), который может увеличивать темп сердечных сокращений.

Лечение всеми бета-адреноблокаторами, особенно в первое время, необходимо проводить под контролем артериального давления, пульса и ЭКГ. Крайне важно знать, что внезапная отмена бета-адреноблокаторов может вызвать резкое обострение стенокардии и даже развитие инфаркта миокарда, поэтому при необходимости их отмены дозу препарата уменьшают постепенно, одновременно дополняя лекарственную терапию средствами из других групп.

Из лекарственных средств, относящихся к группе антагонистов кальция, чаще всего применяют верапамил (изоптин, финоптин) и фенигидин (нифедипин, коринфар). Верапамил обладает умеренной противоритмической активностью и предпочтителен при сочетании стенокардии с аритмией сердца. Его назначают в дозе 80–120 мг три-четыре раза в сутки, а через два-три месяца после начала лечения дозу постепенно уменьшают, доводя ее до 160–120 г в сутки. Фенигидин является средством выбора в лечении спонтанной стенокардии, при которой нитропрепараты менее эффективны, а назначение бета-адреноблокаторов нежелательно из-за возможного их способствования развитию ангиоспазма. Фенигидин назначают в дозе 10–30 мг три-четыре раза в сутки, но переходить к высоким

дозам следует осторожно, потому что у некоторых больных этот препарат вызывает ощущение резкого прилива жара к лицу, обильный пот и сердцебиение.

ПОЛЕЗНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Любую болезнь легче предупредить, чем излечить... Эта мудрость полностью применима и к стенокардии. Конечно, полностью исключить вероятность возникновения этого тяжелого недуга вряд ли возможно, но повысить шансы на долголетнюю здоровую и полноценную жизнь вполне в ваших силах.

Для начала неплохо определить уровень «изношенности» сердца — сделать ЭКГ, определить уровень холестерина в крови, посоветоваться с опытным кардиологом и только затем приступать к физическим упражнениям.

Наиболее полезны упражнения, при которых происходят ритмические сокращения больших групп мышц. Это быстрая ходьба, медленный бег, езда на велосипеде, плавание. Достаточную нагрузку обеспечивает энергичная пятикилометровая прогулка продолжительностью 40—50 минут.

Людам с малоподвижным образом жизни, пожилым лучше начинать с ходьбы или с ежедневных подъемов пешком по лестнице, постепенно увеличивая нагрузку. Например, в возрасте 50 лет ходьбу следует начинать с дистанции два-три километра, постепенно наращивая темп и длительность движения.

Самое главное условие занятий — систематичность. Перерыв в одну-две недели ведет к полному исчезновению оздоровительного эффекта. Поэтому важно продолжать занятия в любых условиях, в любой сезон, в любую погоду.

Подъем по лестнице — серьезный экзамен, и ни в коем случае нельзя пытаться немедленно взбежать на шестой или восьмой этаж. Самый простой показатель работы вашего сердца — пульс. Его частота и ритм позволяют достаточно точно судить о нагрузке, кото-

рую испытывает сердце. Частота пульса при физической нагрузке не должна превышать 20—30 ударов в минуту по сравнению с его частотой в состоянии покоя. Разумеется, никакая схема не может заменить индивидуального подхода к выбору физических нагрузок людям, страдающим стенокардией. Поэтому не стесняйтесь обращаться к врачу.

Качественное изменение состава диеты имеет важное значение в профилактике стенокардии. Лучше воздержаться от жирной мясной пищи. Компенсируйте эту потерю овощными салатами, фруктами, яблоками, несоленой рыбой. А вот об острых, перченых, соленых блюдах постарайтесь забыть. Весьма полезны курага, бананы, абрикосы, персики, черника, вишня, малина, капуста, печеный картофель, рис — продукты, богатые калием.

Разрешается перец, лук, горчица, хрен, кориандр, укроп, тмин. Помидоры, огурцы, молоко, различные фруктовые и овощные соки всегда должны быть желанными гостями в вашем рационе. Отварное мясо, рыбу, дичь лучше есть не чаще трех раз в неделю.

Несколько простых советов помогут правильно сформировать вашу диету.

Покупайте только постное мясо, содержащее не более 15 процентов жира.

Удаляйте весь видимый жир с мяса перед приготовлением, во время приготовления в духовке поместите мясо после подрумянивания на решетку, чтобы с него стек лишний жир.

Чтобы приготовить подливку без жира, размешайте столовую ложку кукурузного крахмала в чашке теплого мясного бульона, затем разогрейте оставшийся бульон, медленно добавляя в него полученную жидкость. Нагревайте до тех пор, пока бульон не загустеет.

Для яичницы или омлета используйте не более одного яйца на порцию. Если вы хотите увеличить порцию, применяйте для этого яичный белок.

Старайтесь сохранить натуральные вещества в

продуктах. Для этого заворачивайте их перед приготовлением в пищевую фольгу или большие листья салата или капусты.

Готовьте овощи таким образом, чтобы они стали мягкими и рассыпчатыми. Переваренные овощи теряют значительную часть питательных веществ и вкус.

Вместо покупных фруктовых йогуртов добавляйте в кефир с низким содержанием жира очищенные кусочки свежих фруктов.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Кроме многочисленных лекарственных препаратов, продаваемых в аптеках за весьма немалые деньги, существует немало проверенных средств против грудной жабы, которые растут на лугах и огородных грядках и были известны еще нашим бабушкам и дедушкам.

Настой травы омелы белой. Один стакан выпивают в течение дня глотками. Длительность лечения — три-четыре недели. В качестве поддерживающей терапии настой травы омелы белой принимают по одной столовой ложке два-три раза в день.

Настой сушеных плодов боярышника (10 г на 100 мл воды кипятят 10–15 минут) принимают по 0,5 стакана два раза в день. Настойку боярышника назначают по 20–40 капель три раза в день до еды.

Ромашка аптечная. Белые лепестки заваривают из расчета 1 ст. ложка на 0,5 л кипятка и пьют три раза в день по 0,5 стакана в теплом виде, добавляя по 1 ст. ложке меда на два стакана.

Чеснок. 300 г вымытого и очищенного чеснока положить в пол-литровую бутылку и залить спиртом. Настаивать в течение трех недель и принимать ежедневно по 20 капель в 0,5 стакана молока.

Шалфей. 90 г свежего шалфея, 800 мл водки и 400 мл кипяченой воды настаивать 40 дней на свету в закрытой стеклянной посуде. Принимать по 1 ст. ложке перед едой.

Лек

1. Т

ственн

стисто

мать д

2. L

го 15,0

лого 1

приним

3. M

(травя)

сердце

(кора)

4. П

обычно

сушени

(плоды

течная

стакана

5. Р

посевна

ды) 10,

полевой

ярышни

кальски

стакана

Шир

и други

пустыр

рюмке

Врач

ные или

трав: су

лины, ш

го ингр

заварива

наполне

быть по

нут посл

Лекарственные сборы:

1. Травы сушеницы болотной 15,0 г; дошика лекарственного 20,0; хвоща полевого 20,0; астрагала шерстистогоцветкового 20,0. Одну ст. ложку настоя принимать два раза в день.

2. Цветки боярышника 15,0 г; трава хвоща полевого 15,0; трава омелы белой 15,0; листья барвинка малого 15,0; трава тысячелистника 30,0. Стакан настоя принимать глотками в течение дня.

3. Мята перечная (листья) 20,0 г; полынь горькая (трава) 20,0; фенхель обыкновенный (плоды) 20,0; липа сердцевидная (цветки) 20,0; крушина ольховидная (кора) 20,0. Принимать по одному стакану утром.

4. Шлемник байкальский (корни) 20,0 г; пустырник обыкновенный (трава) 15,0; мята перечная (трава) 10,0; сушеница болотная (трава) 15,0; шиповник коричный (плоды) 15,0; почечный чай (трава) 15,0; ромашка аптечная (цветки) 10,0. Принимать в виде настоя по $1/3$ стакана три раза в день.

5. Рябина черноплодная (плоды) 15,0 г; морковь посевная (плоды) 10,0; фенхель обыкновенный (плоды) 10,0; валериана лекарственная (корень) 15,0; хвощ полевой (трава) 10,0; василек синий (трава) 10,0; боярышник кроваво-красный (плоды) 15,0; шлемник байкальский (корни) 15,0. Принимать в виде настоя по $1/3$ стакана три раза в день.

Широко применяется в профилактике стенокардии и других сердечно-сосудистых заболеваний настойка пустырника, которую назначают по 30–40 капель в рюмку воды три раза в день.

Врачи-травники рекомендуют делать теплые ножные или общие лечебные ванны из настоя следующих трав: сушеницы болотной, душицы, березы, цветков липы, шалфея, чабреца и шишек хмеля по 10 г каждого ингредиента на две ванны. Все указанные растения заваривать 3 л кипятка, парить 2–3 часа, процедить в наполненную водой ванну (область сердца не должна быть покрыта водой). Ванну принимать от 5 до 15 минут после гигиенического душа.

ВЕНА — ПОНЯТИЕ РАСТЯЖИМОЕ

Эта беда знакома не только взрослым женщинам, но и совсем юным девушкам. Дело в том, что жизнь в условиях цивилизации ограничивает тренировку сосудов и мускулов ног до минимума. В городе просто негде походить босиком, особенно по траве или песку. А ведь это самая простая мера профилактики заболеваний ног. Бездействующая из-за постоянного сидячего положения или продолжительного стояния мышечная система не может обеспечить достаточного тонуса венозных стенок нижних конечностей. Начинает развиваться варикозное расширение вен. О том, что это за болезнь и как ее избежать, наш корреспондент беседует с врачом-флебологом, доктором медицинских наук, профессором Олегом Валерьевичем КУСТОВСКИМ.

— Олег Валерьевич, расскажите, пожалуйста, подробнее о варикозном расширении вен.

— Варикозная болезнь — это состояние, при котором периферические вены, обычно на поверхности мышц ног под кожей, становятся набухшими и извилистыми, приобретая вид вздутых синеватых полос. Говоря научным языком, это слабость венозной стенки или венозного клапана. В результате того, что венозная стенка теряет упругость, кровь застаивается в ниж-

них кон
ше вен
наприме
голосов
хода, гд

Этот
тых стра
до 35 про
ствитель
характер
расте, но
дами. В
левания:

десяти ле

Все ча

вания —

Тромбофл

застаивает

купориван

жение тру

Трагедия,

ет сердца

Предве

чувство ус

Согласн

коз проход

Первая

мых мелки

могут бесп

Во втор

ния — рас

Третья

ходящих п

В четве

роз, при к

вый оттен

Пятый

него харак

или заживи

них конечностях, и вены расширяются. Такое поражение вен может наблюдаться и в других частях тела, например, в области таза и живота, вдоль пищевода и голосовых складок, на руках и в области заднего прохода, где такие вены называются геморроидальными.

Этот недуг встречается преимущественно в развитых странах, где в той или иной степени им страдает до 35 процентов работающего населения. Он носит действительно массовый, можно сказать, эпидемический характер. Заболевание может возникать в любом возрасте, но, как правило, начинается между 25 и 45 годами. В последнее время отмечено омоложение заболевания: более 80 процентов больных — люди до пятидесяти лет.

Все чаще встречаются запущенные случаи заболевания — открытые рецидивирующие язвы, тромбы. Тромбофлебит возникает в результате того, что кровь застаивается и в ней образуются тромбы, которые закупоривают мелкие вены. Как следствие этого — снижение трудоспособности, инвалидность и даже смерть. Трагедия, как правило, случается, если тромб достигает сердца или легких.

Предвестником заболевания становится тяжесть, чувство усталости, боль в ногах, иногда даже отек стоп.

Согласно самой современной классификации, варикоз проходит в своем развитии шесть стадий.

Первая стадия характеризуется появлением видимых мелких веночек, сеточек. В этот период больного могут беспокоить ночные икроножные судороги.

Во втором периоде различаются видимые изменения — расширенные вены.

Третья стадия — стадия отеков на ногах, не проходящих после отдыха.

В четвертый период возникает липодерматосклероз, при котором голени приобретают темно-коричневый оттенок.

Пятый период — очень запущенный варикоз. Для него характерны явления так называемой предъязвы или зажившей язвы.

Шестой — развитие стойкой язвы, обычно в области голени.

— Каковы причины появления болезненных симптомов?

— Факторов, приводящих к развитию варикозного расширения вен, множество. Кровь течет по венам не только за счет работы сердца, но и под влиянием сокращений мышц, окружающих эти сосуды. В венах имеются клапаны, обеспечивающие ток крови только в одном направлении. При длительном стоянии действие ножных мышц, вызывающее сжатие вен и тем самым способствующее движению крови вверх против силы тяжести, прекращается, и венозный кровоток обеспечивается лишь одной насосной функцией сердца. При чрезмерной нагрузке на венозные клапаны, создающей возможность обратного тока крови, или при ослаблении венозных стенок в венах возрастает давление, вследствие чего они растягиваются и приобретают извитую форму. Таким образом, частые периоды длительного стояния (как того требуют некоторые профессии) могут вызывать недостаточность венозных клапанов или ослабление стенок вен.

Прежде всего необходимо обратить внимание на наследственность, ведь к варикозному расширению вен существует определенная предрасположенность, которая, как правило, бывает врожденной. Если один из родителей страдает варикозом, то вероятность развития заболевания достигает 50 процентов. Если варикозом страдают и отец, и мать, риск возникновения недуга у детей увеличивается до 80 процентов.

Варикоз — это не только расширение вен на ногах, которое всего лишь «видимая» сторона болезни. Варикоз — системное заболевание, связанное с патологией всей соединительной ткани организма. Люди, подверженные этой патологии, страдают обычно заболеваниями суставов (деформирующие остеоартрозы), остеохондрозами, грыжами, геморроем.

Второй фактор риска — женский пол. Женщины страдают этим недугом чаще мужчин в пять раз! Веро-

ятность, что варикоз начнет прогрессировать, увеличивается при беременности. У 2/3 рожавших женщин появляются телеангиоэктазии – большие сосудистые «звездочки». Это связано с тем, что во время беременности будущая мама прибавляет в весе, матка давит на вены, нарушается венозный отток – и все это увеличивает давление в венах ног. Кроме того, в организме женщины в этот период вырабатываются гормоны, которые должны, размягчая соединительную ткань, подготовить родовые пути к рождению ребенка. Но эти же самые гормоны размягчают и другие соединительные ткани организма.

«Заработать» варикозное расширение вен могут люди, чьи профессии связаны с большими физическими нагрузками, подъемом тяжестей, долгим стоянием на одном месте. Хотя те, кто в течение дня сидит за компьютером, тоже находятся не в лучшей ситуации. Им в течение дня рекомендуется время от времени вставать и ходить по пять-семь минут.

Наиболее обширная группа риска, признают врачи, – это курильщики. Курение может привести к спазмам сосудов и даже тромбозу.

Недостаточность клапанов и потеря упругости стенок бывает также следствием врожденных или приобретенных деформаций клапанов и замедления венозного кровотока.

– Какие существуют современные методы лечения?

– На ранних стадиях, когда быстрое достигается эффект от воздействия лекарства, можно обойтись без оперативного вмешательства. Существует много эффективных препаратов. Раньше возлагали надежды на лечение рутином, троксевазином. Сейчас пришли к выводу, что эта терапия малоэффективна. Препараты, в состав которых входит экстракт каштана конского или лесного ореха, тоже лишь незначительно улучшают состояние вен. Препарат «Венза» может дать положительный эффект только на начальных стадиях заболевания, но и в этом случае нет гарантии стабильной ремиссии.

Главное — не рисковать и не назначать лекарство самому себе. Дело в том, что и диагноз, и стадию достоверно определить может лишь специалист. Есть случаи, когда люди много лет считают, что у них отеки от варикоза или тромбофлебита, а оказывается, что эти симптомы — проявление заболеваний сердца, почек, суставов. Кроме того, у каждого препарата есть противопоказания и побочные действия. Некоторые лекарства флебологи назначают с особыми ограничениями, поскольку они могут вызвать аллергическую реакцию.

Существует большое количество физиопроцедур, эффективных при варикозной болезни, например, лазеротерапия, магнитотерапия и другие.

В тяжелых случаях или по косметическим соображениям варикозно расширенные вены удаляют. Для этого обычно проводят либо склеротерапию, либо хирургическую операцию. В первом случае в вену вводят склерозирующие (приводящие к отвердению) растворы, что вызывает разрастание фиброзной ткани, целиком заполняющей просвет сосуда. Вена постепенно превращается в фиброзный шнур, и через несколько месяцев от нее ничего не остается. Операция сводится к перевязке (во избежание кровотечения) верхнего и нижнего концов расширенной вены и ее ветвей, освобождению ее от окружающих тканей и вытягиванию через нижний разрез с помощью гибкой проволоки.

— Существуют ли какие-нибудь меры профилактики, позволяющие избежать появления и развития заболевания?

— Конечно, такие способы есть и они весьма эффективны. Чтобы избежать патологического течения болезни, необходимо стимулировать циркуляцию крови. Прежде всего нужно повысить тонус венозных стенок, чтобы они не расширялись еще больше, и другие клапаны не утрачивали свою перекрывающую способность. Предотвратить развитие варикозного расширения вен своими силами достаточно просто. При малей-

них подозрениях на начало заболевания или даже без таковых нужно проводить регулярные профилактические мероприятия.

Ежедневно утром следует обливать ноги до уровня колен или бедер холодной водой, если есть возможность, походить босиком по воде. При водных процедурах следует учесть, что обливание холодной водой следует проводить только в том случае, если и тело, и нижние конечности теплые. Чем холоднее вода, тем короче должна быть процедура.

В вечернее время следует совершать хотя бы получасовую пешую прогулку, по возможности по почве с естественной растительностью (по лугу, парку или лесу).

Необходимо исключить долгое стояние, если же это невозможно по роду деятельности, то в течение дня необходимо получасовое компенсирующее движение на свежем воздухе. Также нельзя забывать о хорошо подобранной удобной обуви.

Помните, что избыточный вес и гиподинамия еще больше усугубляют предрасположенность к расширению вен.

У женщины, ожидающей ребенка, ноги подвергаются особой нагрузке. Будущей матери необходимо как можно раньше начинать следить за состоянием своих ног.

Все врачи очень рекомендуют плавание, пока это позволяет состояние здоровья будущей мамы.

Вечером следует осторожно поглаживать ноги, производя от восьми до десяти поглаживаний по направлению к сердцу мягким прикосновением ладоней. Это оказывает благоприятное воздействие против застоя, но все же никоим образом не может заменить вечерней прогулки. Поглаживание не должно причинять неприятных ощущений, так как боли являются признаком возникновения воспаления, при котором нельзя не только массировать, но даже поглаживать ноги! Соблюдение этих простых, но очень действенных методов профилактики позволит вам родить здорового малыша и радоваться новой жизни.

И еще несколько советов и простых упражнений на каждый день.

- Если на работе вы сидите часами, старайтесь не скрещивать ноги, а время от времени кладите их на стол и сидите так минуты три.

- Спите, подложив подушечку не под голову, а под ноги.

- Избегайте сауны и слишком горячей ванны.

- Ежедневно массируйте ноги, начиная с подошвы и поднимаясь к бедрам.

- Откажитесь от туфель на каблуках. Каблуки выше пяти сантиметров — тоже фактор риска.

- Если ноги отекают, отдыхая, кладите их на стул, подложив под пятки (не под голень!) валик из свернутого одеяла. При судорогах необходимо встать и немного походить. Не надо тереть мышцу.

- Избегайте продолжительного (дольше 40 минут) пребывания на солнце. В крайнем случае употребляйте защитный крем.

- Поддерживайте правильный режим питания. Избегайте жиров, даже растительных. Ешьте продукты с высоким содержанием витаминов Е, Р и С (морковь, шпинат, апельсины, виноград, черника). Из мяса ешьте только белое мясо индейки и куриное белое мясо, ограничьте яйца. В идеале паровая кухня. Пейте не менее 1,5 л жидкости в день.

- Поза «березка» и стойка на голове благоприятны для всех сосудов. Только надо посоветоваться с врачом и узнать, нет ли у вас противопоказаний. Стоять «на голове» нельзя людям с грубыми патологиями сердечно-сосудистой системы, высоким давлением, аневризмой сосудов головного мозга, тяжелыми заболеваниями позвоночника. Поза «березка» — стойка на плечах — безопаснее стояния на голове. Полезно и эффективно упражнение «велосипед».

Беседу вел

Дина МОСКВИЧЕВА.

Об
детей
зыва
лий Ф

Оти
заложе
растает
область
давлени
чихание
дается
заболева
называет
Боль во
и скапли
или гно
которых
Если
ствия, о
Любо
ся, так к
точно до
слуховог
ровица и
Однак

НЕ БЫВАЕТ ОТИТА БЕЗ РИНИТА

Об особенностях протекания отита у взрослых и детей, а также о причинах его возникновения рассказывает доктор медицинских наук, профессор Василий Федорович АНТОНИВ.

СИМПТОМЫ

Отит начинается с острых болей в ухе, ощущений заложенности, понижения слуха. Боль постепенно нарастает и отдает в теменно-височную или затылочную область, иногда в зубы, усиливается при повышении давления в барабанной полости (сморкание, глотание, чихание, кашель). Часто его возникновение сопровождается повышением температуры. Все эти проявления заболевания лишают человека аппетита и сна. Это так называемая катаральная стадия гнойного среднего отита. Боль возникает потому, что отек слизистой оболочки и скапливающиеся в среднем ухе при воспалении слизь или гной оказывают давление на нервные окончания, которых особенно много на барабанной перепонке.

Если в этот момент не оказать лечебного воздействия, отит переходит в следующую гнойную стадию.

Любой гнойный процесс имеет свойство прорываться, так как выработка гноя идет при воспалении достаточно долго. В зависимости от степени воспаления из слухового прохода может выделяться слизь, гной, сукровица или смешанное отделяемое.

Однако прорыв гноя не всегда происходит наружу.

В ряде случаев воспаление переходит на костную ткань и сосцевидный отросток. Развивается мастоидит, который требует более серьезного врачебного вмешательства. Поэтому, если сохраняется и нарастает чувство боли в ухе, врач-оториноларинголог, как правило, выполняет разрез барабанной перепонки — парацентез. Это позволяет выпустить из среднего уха гной наружу, предотвратив тем самым развитие осложнений от прорыва гноя в другие области.

После произвольного или выполненного врачом прорыва барабанной перепонки воспалительный процесс начинает стихать, и состояние больного улучшается.

Надо помнить, что острый средний отит, как и любое иное воспалительное заболевание, протекает в течение 30 дней. И то, что ухо перестало болеть спустя день или два после начала терапии, отнюдь не означает полного выздоровления. Поэтому прекращать лечение, как только стихнут острые явления, ни в коем случае нельзя. До 30 процентов пациентов, страдающих тугоухостью, в свое время перенесли безболевые формы отитов. Так происходит, когда на первый план выходят другие симптомы болезни — высокая температура, озноб, бред, головная боль.

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Вы считаете, что насморк не опасен, и не придаете его лечению должного значения? Совершенно напрасно. Чаще всего, именно заболевания носоглотки провоцируют распространение инфекции в область среднего уха и вызывают отит. Это происходит потому, что для нормальной работы структур среднего уха нос должен дышать свободно. При затруднении носового дыхания не происходит нормального оттока из среднего уха, и создаются благоприятные условия для развития инфекционного воспаления. Неправильное сморкание (через обе ноздри, а не каждой поочередно), чихание, кашель повышают давление в носоглотке, вследствие чего инфицированная слизь попадает в среднее ухо.

Второй самой частой причиной возникновения отита считается переохлаждение. В начале весны ослаб-

ленный авитаминозом организм не готов справляться с инфекциями, и любой вирус может свалить с ног на несколько недель.

Медицинская практика показывает, что количество больных повышается также в летний период. Связано это с тем, что люди начинают купаться, и при нырянии грязная, содержащая бактерии вода попадает в слуховые проходы и вызывает воспалительный процесс.

У детей острые гнойные средние отиты развиваются очень быстро, порой даже молниеносно. Поэтому течение у них может возникать уже в первые сутки с начала заболевания. У грудничков причиной отита может стать попадание смеси или грудного молока через слуховую трубу в среднее ухо. Это происходит потому, что ребенка, как правило, кормят в лежащем положении. Случается, что родители случайно травмируют барабанную перепонку ребенка, что и становится причиной инфицирования.

ЛЕЧЕНИЕ

При появлении малейших симптомов отита нужно обязательно обратиться к врачу-оториноларингологу, поскольку при отсутствии или проведении неадекватного лечения возможно развитие осложнений — менингита, мастоидита, тугоухости.

При сильной боли и гнойном развитии отита врач назначает антибиотики внутримышечно. Курс длится не меньше 5-7 дней. Кроме того, для местного лечения назначают закапывание антибактериальных и бактерицидных средств в ухо (диоксидин, левомицетиновый спирт, ципромед и др.).

Обязательным считается применение сосудосуживающих капель (нафтизин, галазолин, санорин, адреналин) в нос для снятия отека слизистой оболочки полости носа и носоглотки. Причем при отитах это имеет свои особенности. Нужно лечь на спину, повернуть голову в сторону на 45 градусов, закапать капли в нижнюю расположенную половину носа и оставаться в таком положении как минимум 5-10 минут, затем нужно повторить процедуру с другой половиной носа.

Одно из условий эффективной терапии — удаление гноя или слизи из слухового прохода. Для очищения слухового прохода лучше использовать ватные жгутики, сухие или смоченные 3 %-ным раствором перекиси водорода или 0,9 %-ным раствором хлорида натрия.

Очень распространено лечение с помощью прогревающих процедур. Обычно используют сухое тепло, спиртовые капли, компрессы. Однако такое лечение возможно только в первые часы заболевания, до начала гноетечения из уха. Тем более ни в коем случае нельзя закапывать в ухо капли на спиртовой основе, так как ими можно сжечь слизистую оболочку.

Если врачом назначены тепловые процедуры на область уха, можно применять прогревание синей лампой (рефлектором), а также использовать полуспиртовые (спирт с водой 1:2 или 1:3) или водочные компрессы. Для проведения последних следует взять марлевую салфетку, квадратной или овальной формы, размер которой должен выходить за пределы ушной раковины на 1,5-2 см. Посередине салфетки делается разрез, через который «продевается» ушная раковина. Салфетка в сухом виде «одевается» на ухо, поверх нее кладется валик из ваты, смоченный раствором, сверху также надевается квадрат из компрессной бумаги, а затем накладывается полиэтилен. Компресс следует держать, пока он оказывает тепловое воздействие, но не более 3-4 часов.

Если после прекращения гнойных выделений из уха и рубцевания барабанной перепонки слух остается пониженным, то врач обычно назначает продувание, пневматический массаж и УВЧ-терапию на область уха.

ПРОФИЛАКТИКА

Основная мера профилактики отита — борьба с простудами и хроническими инфекциями верхних дыхательных путей. Вылечить насморк проще, чем в течение месяца лечить гнойный отит. Для профилактики респираторных заболеваний следует ежедневно промывать нос и полоскать горло обычной водой комнатной температуры.

Важно
дать поло
ноздрю и
самое повт

После
время года
но высуши

Не испо
цы, скреп
повредить
ствует раз

после про
очистить у
ляемый у
проникнов
делать оди

Чаше в
научить р
пустить п
среднего
шмыгать
фицирова

Немалу
ное носов
из-за разр
крывая г
ды наруш
ствует ра
врачи и
ребенка,

Во вр
ребенка
тем, чтоб
остальны

При л
ны соблю
Во-первы
указаний

Важно научиться правильно сморкаться. Освободить полость носа нужно поочередно, зажимая одну ноздрю и производя выдох через нос. Затем то же самое повторяют с другой ноздрей.

После посещения бассейна (особенно в холодное время года) или купания в море необходимо тщательно высушивать уши с помощью ватных тампонов.

Не используйте для удаления серы карандаши, спицы, скрепки и другие острые предметы. Ими можно повредить барабанную перепонку, что также способствует развитию отита. Очищение обычно проводится после промывания теплой водой с мылом. Ежедневно чистить уши не стоит, так можно убрать секрет, выделяемый ушными железами, чтобы защитить уши от проникновения наружной инфекции. Достаточно это делать один раз в неделю.

ОТИТ У ДЕТЕЙ

Чаще всего отитом болеют дети, поэтому очень важно научить ребенка правильно сморкаться, чтобы не допустить попадания инфекции из носоглотки в полость среднего уха. Объясните, что втягивать слизь в себя, шмыгать носом не только некрасиво, но и опасно: инфицированная слизь легко проникает в среднее ухо.

Немалую роль в профилактике отита играет правильное носовое дыхание. У детей оно часто нарушается из-за разрастания аденоидной ткани. Кроме того, прикрывая глоточное отверстие слуховой трубы, аденоиды нарушают кровообращение в ней, что тоже способствует развитию воспалительного процесса. Поэтому врачи и рекомендуют удалять аденоиды, особенно у ребенка, часто болеющего отитом.

Во время купания в открытых водоемах убедите ребенка не нырять. В ванной желательно следить за тем, чтобы воздух был такой же температуры, как и в остальных комнатах.

При лечении воспаления среднего уха у детей должны соблюдаться несколько принципиальных моментов. Во-первых, у малышей до двух лет, если у них нет указаний на аллергические реакции, в терапию должны

быть обязательно включены антибиотики. При использовании согревающих компрессов нужно помнить, что область спереди от ушной раковины греть нельзя — компресс должен располагаться сзади. Первые три-четыре слоя марли должны быть сухими, затем водочным раствором смачивается ватный валик, который укладывается за ушной раковиной, потом следует вощеная бумага и квадрат из полиэтилена. Достаточно плотной однослойной косынки или чепчика для фиксации компресса часа на два-три. Ни в коем случае не надо греть ухо круглые сутки, закутав ребенка в шерстяной платок или меховую шапку.

Следует помнить, что камфорный спирт, который часто применяют для компрессов, может вызвать сильные ожоги тонкой и нежной кожи тыльной стороны ушной раковины. Особенно это осложнение часто встречается у маленьких детей, когда под компрессом создается парниковый эффект. Поэтому лучше использовать полуспиртовой или водочный компресс. Причем желательно, чтобы водка не содержала большого количества сивушных масел, также вызывающих ожог кожи.

Борный спирт также довольно распространен в оториноларингологии. Однако надо помнить, что у ребенка до года он может вызвать судороги. Поэтому применять его у маленьких детей не рекомендуется. У взрослых борный спирт вызывает слущивание эпителия на барабанной перепонке, «маскирует» поврежденные участки и барабанную перепонку, что не позволяет врачу видеть динамику процесса. Поэтому лучше пользоваться левомицетиновым спиртом. Но если под рукой ничего нет, для согревающего компресса подойдет и настойка календулы, растительные масла и водочный раствор. Но пользоваться каплями можно, только пока из уха нет выделений. Значительно эффективнее применять ватные турундочки. Их делают в виде фитилька из сухой ваты. Аккуратно вставляют турунду в ухо, а затем на нее капают раствор или масло. В полости наружного уха вата может находиться в течение часа, создавая хороший согревающий эффект. В день следует делать три-четыре процедуры.

НЕ З
ПЛО

Октяб
сбора и
венного
известн

Можж
до 10 м с
европейск
культиви
растение.
но и древ
получают

В пло
(до 40%),
жены в н
ная и му
тые веще
Вот эти-т
ное дейст

Так, н
те, раздр
ристалъ
дыхания
ных в бр
ес лучше
имуцест
этом, что

НЕ ЗАБУДЬТЕ ЗАГОТОВИТЬ ПЛОДЫ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА ОБЫКНОВЕННОГО

Октябрь – время созревания, а следовательно, сбора и заготовки плодов можжевельника обыкновенного, целебные свойства которого хорошо были известны уже в Древнем Египте.

Можжевельник, этот вечнозеленый кустарник высотой до 10 м семейства кипарисовых, широко распространен в европейской части России, в Сибири и на Кавказе, он культивируется так же, как декоративное и лекарственное растение. В лечебных целях используют не только ягоды, но и древесину и листья, а также эфирное масло, которое получают путем паровой перегонки можжевельновых ягод.

В плодах можжевельника содержится много сахаров (до 40%), главным образом глюкозы и фруктозы; обнаружены в них и эфирные масла (до 2 %), уксусная, яблочная и муравьиная кислоты; пектиновые, горькие, смолистые вещества, гликозиды, воск, инозит, желтый пигмент. Вот эти-то химические соединения и обуславливают целебное действие можжевельника.

Так, например, эфирное масло в пищеварительном тракте, раздражая слизистые оболочки, вызывает усиление перистальтики кишечника, а при проникновении в органы дыхания оно стимулирует секрецию желез, расположенных в бронхах, что способствует разжижению мокроты и ее лучшему отделению. Эфирное масло выделяется преимущественно через почки, умеренно раздражая их при этом, что способствует мочевыведению. Однако следует

помнить, что в больших дозах эфирное масло вызывает сильное раздражение почек, поэтому при заболеваниях паренхимы почек его применять нельзя; передозировка эфирного масла можжевельника может привести и к уменьшению секреции бронхиальных желез.

А вот противомикробное действие эфирного масла можжевельника находится в прямой зависимости от его дозы: чем она выше, тем надежнее будет результат. Наружно можжевельное масло втирают при ревматических болях в суставах и мышцах.

Плоды можжевельника широко используют в комплексе с другими растительными средствами при хронических заболеваниях дыхательных путей (трахеит, ларингит, бронхит) для разжижения мокроты и улучшения ее отхаркивания. Применяются они и для возбуждения аппетита, усиления желчеобразования, улучшения пищеварения и моторики кишечника. Их используют при гастроэнтеритах, гепатитах, связанных с застоем желчи, при склонности к образованию камней в желчном пузыре.

Плоды можжевельника, как правило, входят в состав различных сборов и лечебных чаев (мочегонные сборы № 2, 3, 4, 6). Однако плоды можжевельника противопоказаны при острых воспалительных заболеваниях почек (нефрит, нефрозонефрит).

Препараты можжевельника в качестве мочегонного средства эффективны при отеках, связанных с почечной недостаточностью и нарушением кровообращения. Как дезинфицирующие средства, они рекомендуются при хронических пиелитах и циститах, мочекаменной болезни. Однако их нельзя применять длительное время, через месяц нужно сделать на такой же срок перерыв.

А теперь о том, как приготовить препараты можжевельника.

Настой плодов можжевельника готовят так: 10 г (1 ст. ложку) измельченного сырья поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл (1 стаканом) горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагреть в кипящей воде (водяной бане) 15 мин., затем охладить при комнатной температуре в течение 45 мин., процедить, оставшееся сырье

отжать, а объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл. (Хранить в прохладном месте не более двух суток.) Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день после еды.

Для наружного применения с целью ускорения медленно заживающих ран и лечения некоторых кожных заболеваний (чесотка, лишай, различные сыпи) применяют отвар древесины можжевельника (из расчета 50 г сырья на 1 л воды).

При параличах рекомендуется следующий состав: эфирное масло можжевельника — 2 г, ментол — 1 г, эфирное масло скипидара — 20 г, спирт 90%-ный — 120 г.

В качестве тонизирующего средства можно использовать и можжевеловое вино — «целебный джин». Для его приготовления потребуются: ягоды можжевельника измельченные — 30 г, ветки нарезанные — 15 г, вино белое сухое — 1 л. Настоять в течение четырех дней, затем отцедить, добавить 30 г сахара. Принимать, начиная с 30 мл, постепенно, если не будет побочных реакций, ежедневную дозу можно увеличить до 150-200 мл. Для усиления тонизирующего действия в настой следует добавить щепотку мелкой полыни и 15 г корня хрена.

В заключение хочется напомнить об одном важном обстоятельстве: во время сбора плодов можжевельника обыкновенного их можно спутать с плодами казацкого можжевельника, которые ядовиты. Чтобы этого не произошло, нужно знать: у ягод можжевельника обыкновенного имеется три косточки, а у казацкого — только две; цвет плодов можжевельника обыкновенного — черно-бурый, а у казацкого — черно-синий с восковидным налетом; листья у можжевельника обыкновенного — игольчатые, а у казацкого — плоские, прижатые. Надеемся, что знание этих отличий поможет вам избежать отравления плодами казацкого можжевельника. И еще раз напоминаем: октябрь — время созревания плодов можжевельника обыкновенного. Так что не упустите возможность пополнить свою домашнюю аптечку этим целебным растением.

Вячеслав НИКОЛАЕВ, врач.

КИЛЛЕР ИЗ БАНКИ

Многие хозяйки, наслушавшись страшных историй о ботулизме – опасном заболевании, вызываемом бактерией *Clostridium Botulinum*, которая вольготно себя чувствует в домашних консервах, стали опасаться делать заготовки на зиму. Действительно, микроскопическая доза токсина смертельна для человека! Но как же обойтись без припасов? Оказывается, страшный ботулизм предотвратить совсем не сложно – надо только знать, как.

КОВАРНЫЙ ТОКСИН

В 70 процентах случаев заболевания повинны консервированные в домашних условиях грибы. Отравления ботулическим токсином, содержащимся в соленой, копченой, вяленой рыбе кустарного производства составляют 15 процентов. Особенно опасна пресноводная — лещ, плотва; красноперка. 10 процентов отравлений приходятся на овощные консервы, в первую очередь, томатную пасту, остальные — на мясопродукты домашнего изготовления: колбасу, сало.

В отличие от других микроорганизмов, бактерия, вызывающая ботулизм, может процветать и без доступа кислорода. Ей ни холод, ни жара. Даже 6-часовое кипячение ее не убивает. Споры могут сохраняться как угодно долго, дожидаясь своего часа.

К человеку они, как правило, не попадают. Даже если залетит случайно с грязью или пылью в рот, ни-

чего не произойдет. Другое дело, если споры оказались в кишечнике убитого животного, рыбы. Бактерия пробуждается, покидает споры, быстро внедряется в мышцы, выделяет токсины. Последующее соление, кипячение или вяление домашним способом такого мяса или рыбы токсины не уничтожают.

С грибами и овощами дело обстоит иначе. Закатывая банку с аппетитными дарами природы, всегда рискуешь занести с мельчайшими частичками почвы споры опасной бактерии. Для нее в герметически закупоренной банке созданы все условия: наличие белка и отсутствие кислорода. Причем ни соль, ни уксус — не помеха, а температура, при которой пастеризуются домашние консервы, споры не уничтожает.

КОГДА ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА НЕ ПОМОЖЕТ

Проявления ботулизма у человека весьма специфичны. В первую очередь, токсин поражает желудочно-кишечный тракт, центральную и периферическую нервную систему. Обычно с момента заражения до первых признаков болезни проходит от 2-3 часов до 2-3 суток. Вначале могут появиться тошнота, рвота, понос, боль в животе. Одновременно или несколько позже нарушается зрение — больной жалуется на «туман», двоение в глазах. Возникает сухость во рту, голос становится гнусавым и хриплым, речь — невнятной. Нарушается глотание твердой, а затем и жидкой пищи и даже воды.

Как только появятся первые симптомы заболевания, надо немедленно вызвать «Скорую». А до ее приезда промыть желудок, выпив литр чуть теплой воды, в которой растворено примерно две столовые ложки пищевой соды, или литр слабо-розового раствора марганцовки и вызвать рвоту.

При подозрении на ботулизм больного немедленно госпитализируют в стационар, где ему вводят противоботулическую сыворотку, подключают к аппарату ис-

кусственной вентиляции легких. Успех лечения во многом зависит от того, как быстро оно начато.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- **Овощи и фрукты перед консервированием хорошо промывайте.** Особенно тщательно — со щеткой — те, что имеют негладкую, шероховатую поверхность и растут низко над землей или стелются по ней, например, огурцы.

- **Всего 10 минут тепловой обработки достаточно, чтобы обезвредить ботулический токсин!** Прежде чем подать на стол, проварите или прожарьте в течение этого времени консервированные зеленый горошек, баклажанную или кабачковую икру, стручковую фасоль — их вкус от этого не пострадает.

- **Никогда не покупайте с рук консервы, вяленую, копченую, соленую рыбу, колбасу.**

- **Заготовленную дома томатную пасту используйте только для приготовления различных блюд.** Не готовьте из нее томатный сок, разбавляя пасту водой.

- **Для домашних консервов лучше использовать пластиковые крышки. А продукты пастеризуйте в несколько этапов.** Кипятите на водяной бане без крышки по 20-30 минут в течение 2-3 дней.

- **Заготавливайте дома на здоровье квашеную капусту** — в ней никогда не бывает возбудителя ботулизма, поскольку молочно-кислое брожение создает неподходящие для него условия.

Ольга ГАНЕЕВА

ФЕНОМЕН СТРАХА

Современные люди часто испытывают тревогу, неуверенность в завтрашнем дне. Экология плохая, преступность растет, то и дело где-то что-то взрывается или горит. Порой не только детей боязно в школу отпустить, но даже на улицу выйти. Страх не дает уснуть по ночам, мешает полноценной жизни.

Наш корреспондент встретила с психотерапевтом из Московского центра социального обслуживания «Свиблово» Сергеем Владимировичем ТИМОФЕЕВЫМ и попросила рассказать, как сохранить свое психическое здоровье и избежать возможных опасных фобий.

— «Фобия» — малоупотребительное в быту слово. Объясните, что имеется в виду?

— Фобией в психиатрии называют навязчивое чувство страха, не соответствующее реальным обстоятельствам. Термин обязан своим происхождением греческому слову «фобос» — страх. Большинство людей сталкивается в своей жизни с чувством страха, возникающим в ответ на определенные внешние ситуации. Но современная наука не имеет точных цифр, думается, сколько людей, столько на свете и возможных страхов.

Недавно канадские психологи поведали об итогах профессионального анализа сказки о Винни-Пухе. Оказалось, что у всех героев детской книжки налицо симптомы психических заболеваний. Винни-Пух одержим навязчивой идеей доставания меда, ослик Иа-Иа испы-

тывает хроническую депрессию, у других — свои отклонения. Шутка исследователей с очевидностью показала, что фобиям подвержены все, психологические проблемы есть у каждого.

— Но если у каждого свои, извините, «тараканы в голове», то как разобраться, когда нужно вмешательство медиков?

— Самое распространенное отклонение от нормы — агорафобия. Введенный в XIX веке, этот термин обозначал страх перед большими площадями. Он преследовал, например, Петра Первого. Ныне под агорафобией подразумевается не только ужас перед обширным, но и перед замкнутым пространством. Он вызывает боязнь оказаться в ситуации, из которой нельзя выбраться в случае паники (например, стоя в магазинной очереди, сидя в середине театрального ряда или в самолете).

Паническому приступу часто сопутствует подъем или падение артериального давления, сердцебиение, потливость, головная боль, одышка. Первый приступ — атака часто случается после тяжелых заболеваний, гриппа, иногда у человека, перебравшего спиртного на банкете. Длится это состояние недолго, от нескольких минут до получаса. Вроде бы и нетяжелый приступ, но впечатления от него крепко оседают в памяти и имеют тенденцию повторяться, формируется так называемая тревога ожидания — страх перед тем, что пережитые ощущения вернутся. Так возникает паническое расстройство.

У больного развивается избегающее поведение, то есть он отказывается от поездок не только самолетом, но и в метро, а затем уже и в автобусе, троллейбусе, в лифте. Зона избегания становится все шире. Вот уже тяжело покинуть свой дом, а потом и вообще оказаться без помощи. В итоге внешне вполне здоровые молодые люди получают инвалидность, потому что заболевание чаще всего начинается в 20-летнем возрасте.

Другой тип тревожного расстройства — специфические фобии, ими страдают 5-12% населения. В раннем

возрасте появляется страх перед животными, боязнь темноты, незнакомых людей. По мере взросления их сменяют другие «пугала»: насекомые, шторм, вода, высота. Около 5% людей при виде крови, уколе или травме даже теряют сознание. У некоторых развивается мизофобия. Это фобия отвращения, связанная с боязнью соприкосновения. Человек, например, боясь заразиться, не только становится чистюлей, но избегает уколов, остерегается сдавать кровь на анализ. Потом ищет инфицированных среди родных и знакомых, которые потенциально могли контактировать с больными СПИДом, наконец, возводит вокруг себя «санпропускники», изолируясь от окружающих. Говорят, Маяковский страдал от мизофобии: двери открывал в перчатках и с помощью каких-то бумажек.

— А какие расстройства называют социальной фобией? Насколько это мешает полноценной жизни?

— Страх перед общением с другими — тоже, к сожалению, весьма распространенная форма фобий. Агорафобия присуща более зрелому возрасту, а социофобия начинается обычно в школьные годы. Вспомните о страхе перед ответом у доски. Если застенчивость остается с человеком и далее, она превращается без лечения в психическое расстройство.

Такие люди чураются незнакомой обстановки, не умеют устанавливать контакты, плохо адаптируются к смене обстановки. Они не решаются найти более интересную работу и предложить себя работодателю. Они не могут дать отпор нахалу, нахамившему им в транспорте. Таким тихоням не просто трудно, а страшно жить, поскольку они постоянно заняты самокопанием, опасаясь, что они «не оправдают ожидания», преувеличивая свои недостатки; и по пустякам способны впасть в депрессию.

Большей частью жертвы социофобии боятся публичных выступлений, не посещают столовых, кафе и ресторанов, поскольку не в состоянии есть на людях, или не могут пользоваться общественным туалетом, подписывать документы при других.

— А в чем природа этих расстройств, насколько они опасны?

— Еще 20 лет назад никто не знал, как объяснить феномен страха и каков механизм его формирования. Сейчас ученые пришли к выводу, что расстройство обусловлено биохимическими обменными процессами и развивается по их законам. Мозг человека запрограммирован на то, чтобы обеспечивать выживание в том окружении, где происходит его развитие. Это инструмент, чутко реагирующий на сигналы потенциальной опасности. А когда убойные дозы «экстремальных» гормонов вбрасываются в кровь, биохимические процессы меняются.

Военные врачи, например, описывают случаи, когда солдаты, переболевшие в условиях тропиков, позднее испытывают приступы паники при одном дуновении влажного летнего бриза.

В Израиле в 1991 г. во время воздушного налета более сотни людей погибло не от разрыва бомбы, а от разрыва сердца, вызванного страхом и жуткой паникой. Беспокойство и страх — наши враги. Они несут лишь разрушение организма изнутри, ускоряя его конец.

Всем памятна события чудовищного теракта в Америке, в результате которого хроническое состояние тревоги и беспомощности распространилось по всей стране. Оно усугубляется неопределенностью угрозы, поскольку никто не знает, откуда и какой ждать беды. А постоянный стресс способствует не только появлению бессонницы и депрессии, но и развитию множества заболеваний, первыми из которых «откликаются» кожная сыпь и язва желудка.

Психологический аспект страха влияет на организм человека на биологическом уровне. Человек начинает больше есть и пить, не отдавая себе в этом отчета. С ним чаще происходят несчастия по рассеянности и невнимательности. Он более подвержен простудам, ибо под стрессом снижается иммунитет, повышается риск инфаркта. Другими словами, рассчитанный на то, что

бы помочь
начинает на
Физичес
ций влияет
подскакива
действует
ется «медв
чительное
пряжение,
век.

Человек
отыскать с
теперь — б
налят о не
научное на
древние сп

— Полу
появление

— Дейст
ваются в
ные сказк
рое время
папа брос
воду — пл
шей поезд
ные, поко
дрессиров
ми различ

Однако
боязни чед
гнетание к

Сами п
точки зре
хорошо зн
зовы, но
своим стр
зная бес

Кто-то
жет нам с

бы помочь нам выжить, мозг, искалеченный мыслями, начинает нас уничтожать. Таков парадокс страха.

Физическая схема вредительства негативных эмоций влияет на состояние тканей и органов. У ребенка подскакивает температура накануне контрольной — это действует страх получить двойку. У студента появляется «медвежья болезнь» перед сессией. Даже незначительное беспокойство может вызвать мышечное напряжение, боли в разных частях тела, подергивания век.

Человека, свободного от страхов и тревог, ныне отыскать сложно. Может быть, поэтому здоровые люди теперь — большая редкость. А физические недуги сигнализируют о неполадках в душе. Недаром появилось новое научное направление — психосоматика, возрождающая древние способы комплексного врачевания души и тела.

— Получается, что вроде бы мы сами провоцируем появление различных фобий?

— Действительно, нередко основы фобий закладываются в детстве. Мультфильмы-«ужастики», страшные сказки добрых бабушек забудутся через некоторое время по мере угасания интереса к теме. Но если папа бросит своего трясущегося от страха отпрыска в воду — плыви, мол, — дело может кончиться дальнейшей поездкой в психиатрическую больницу. Послушные, покорные дети, привыкшие во всем подчиняться дрессировке старших, чаще всего становятся жертвами различных фобий.

Однако надо различать простой единичный случай боязни чего-то и повторяющиеся приступы страха, нагнетание которых и превращается в фобию.

Сами по себе приступы паники, с терапевтической точки зрения, безопасны. Врачи «Скорой помощи» хорошо знакомы с ними. Фактически это ложные вызовы, но человек настолько боится, что совладать со своим страхом не может и звонит в «неотложку», сознавая бессмысленность своей тревоги.

Кто-то боится грызунов. А что такого ужасного может нам сделать мышь? Паникер называет это «своим

пунктиком» и спокойно живет со своей фобией дальше. Другой человек знает, что мост простоят еще сто лет и не рухнет, но не рискнет пройти по нему. Родственник, долго ухаживающий за больным, нередко начинает выискивать у себя похожие симптомы. Врачи, работающие в онкоцентре и оперирующие больных раком, например, «заражаются» канцерофобией. Единичный случай испуга не страшен, проблема появляется, когда фобия отличается устойчивостью, мешает профессиональной и вообще жизнедеятельности.

Эта «глупость умных людей» чаще всего становится болезнью эмоциональных, впечатлительных интеллектуалов. Потрясенный фильмом или книгой о сумасшедшем доме (например, «Пролетая над гнездом кукушки»), такой человек испытывает страхи, как бы самому не угодить в лечебницу, и начинает изводить близких, требуя клятвенных завершений не делать этого. Если подобный «бзик» затягивается, пора отправляться к психиатру.

— Да, пора вам рассказать о методах борьбы с фобиями.

— Прежде всего надо признаться самому себе, что вы избегаете ситуации, при которой у вас возникает чувство страха или паники. А если к тому же испуг сопровождается головокружением, ознобом или потливостью, изменением давления, сердцебиением, удушьем или спазмами в горле, значит, наличествуют симптомы фобии. К ним можно отнести и такие признаки, как тошнота и боль в желудке, ощущение онемения или покалывания, боль в грудной клетке, страх смерти и сумасшествия, наконец, потеря самоконтроля.

Но, как правило, наши соотечественники с подобными проблемами не торопятся к психотерапевту и психиатру, настолько прочно въелось опасение прослыть душевнобольным. Пора от этого заблуждения избавляться. В век высоких технологий ритм жизни настолько ускорен, что в приобретении подсознательных страхов нет ничего зазорного. Во всем остальном мире обращение к психиатру постыдным никто не считает.

С другой стороны, надеяться на то, что за один сеанс можно избавиться от накопленного годами, не стоит, хотя сейчас благодаря методам нейролингвистического программирования некоторые фобии излечиваются очень быстро.

Если у больного сердце в порядке, давление в норме, то жалобы на панические приступы тревоги и страха легко снимаются транквилизаторами (элениум, седуксен, нозепам, тазепам, хальцион). Как и антидепрессанты, они способствуют расслаблению и уменьшению навязчивых страхов. Однако хочу предостеречь от бессистемного самовольного приема лекарств. Даже глотая без удержу безобидный вроде бы корвалол, можно «посадить» печень. Транквилизаторы имеют побочные эффекты (сонливость, нарушение координации, снижение концентрации внимания) и могут вызывать привыкание.

Некоторые пациенты пытаются спастись с помощью алкоголя. На Руси нередко используют рюмку-другую как средство коммуникации: язык развязывается, страх исчезает. Ну, о последствиях, думаю, распространяться не стоит — их все знают.

Чем дольше человек болеет и не получает адекватной помощи, тем меньше шансов на выздоровление. Больных с приступами агорафобии чаще всего помещают в больницу, поскольку амбулаторная терапия им не годится — этим пациентам страшно выйти из дому, пользоваться транспортом. В других случаях применяют различные психотерапевтические методики в сочетании с лекарственной терапией. Препараты нового поколения, назначаемые при депрессии и фобиях, направлены на то, чтобы добиться определенных биохимических сдвигов. Перед сном особенно показан валокордин, который обычно назначается в течение 2-3 недель по 20 капель 2-3 раза в день.

Наиболее распространенный метод лечения — терапия поведения. При этом воспроизводится пугающая ситуация, при повторении которой пациент постепенно привыкает к ней и перестает чувствовать дискомфорт.

Психотерапевт или психолог помогают пациенту разобраться в своем внутреннем конфликте, отучают его от избегающего поведения, прививают навык самостоятельно передвигаться (без помощи «костылей» в виде родственников), избавляют от застарелых сложившихся стереотипов. Но от самого больного тоже многое зависит.

— Да, пожалуйста, о способах «самообороны» подробнее.

— Учитывая количество фобий, систематизировать способы борьбы с ними просто невозможно. Каждый раз это — индивидуальный вариант. Ну, вот возьмем, например, застенчивость. Попробуйте взглянуть на свои недостатки с другой стороны, убедитесь, что отсутствие агрессии, назойливости, амбициозности имеет свои достоинства. И если кто-то вас обидел, то не вы плохи, а может быть, недоброжелателю очень туго приходится. Постарайтесь чаще бывать на людях, особенно там, где не привыкли сдерживать свои эмоции, вроде футбольного матча. А еще стоит, разговаривая с незнакомыми людьми, вообразить себя кем-то другим. Подобная «хлестаковщина» помогает.

Чтобы научиться общаться, стоит репетировать предстоящее выступление перед зеркалом и родными, прокручивая в сознании свой «фильм» об успехе. Домашними заготовками пользуются многие артисты и политики. Ну и отмечайте малейшие свои успехи, неудачи случаются ведь у всех. Словом, учитесь мыслить позитивно и непременно полюбите себя. Подобный самонастрой всегда дает хорошие результаты. Засыная, можно повторять формулу самовнушения. Проговаривайте 4-5 слов, избегая отрицания «не». Этот метод Куэ считается весьма действенным.

Кстати, стеснительный, закомплексованный человек, привыкший наблюдать за собой и другими, бывает хорошим аналитиком, предугадывая действия окружающих. Именно поэтому стеснительные скромники нередко превращаются в успешных руководителей.

Для частичного снятия страхов рекомендуется за

вести себе помощников, например, в виде записок-напоминаний на двери, вроде «выключи газ» и т.п. Возьмите за правило, повернув ключ, дергать дверь, чтобы проверить, закрыта ли она.

Вспомните об аутотренинге. Уговаривайте себя: если я лежу и вокруг все тихо, я спокойно могу дышать. Сконцентрируйтесь при этом на своем выдохе или вдохе. Тело отдыхает, и это самое главное.

— А что же вы ничего не говорите о фитотерапии, о лекарственных травах?

— Это общеупотребительные средства. При повышенной нервной возбудимости, сердцебиении, сопровождающихся, скажем, кардиофобией (боязнью сердечного приступа), прописывают препараты брома с валерианой, а также настойки валерианы лекарственной, ландыша и боярышника. Вот рецепт смеси: корень валерианы (15 г), шишки хмеля (15 г), листья мяты перечной (30 г), трава пустырника (30 г). Сбор заваривают литром кипятка, настаивают в термосе, пьют по стакану в течение дня или по полстакана утром и вечером. Курс лечения — 12-14 дней.

Другой сбор, который к тому же снижает давление, уменьшает головную боль и сердцебиение: сушеница болотная (15 г), астрагал шерстистоцветковый (20 г), донник лекарственный (20 г), хвощ полевой (20 г). Готовят настой аналогично, принимают по 1-2 столовые ложки 2-3 раза в день в течение 2-3 недель.

Успокоительный чай заваривают из листьев мяты перечной и вахты трехлистной, корневищ с корнями валерианы лекарственной и шишек хмеля обыкновенного (2:2:1:1). Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 20 минут и, процедив, пьют по полстакана трижды в день.

Беседу вела Юлия КИРИЛЛОВА.

МЕНОПАУЗА. КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ

О менопаузе можно сказать, что это – лишние килограммы, сосудистые заболевания, остеопороз, недержание мочи... А можно и по-другому: “Менопауза – золотой “третий возраст”. И никакой иронии здесь не будет. Немецкий доктор медицинских наук Бернд КЛЯЙНЕ-ГУНК, работающий главным врачом гинекологического отделения в клинике в Фюрте, крупнейшей частной клинике Германии, написал замечательную книгу. Она как раз о золотом “женском возрасте” – менопаузе, о ее “плюсах” и “минусах”, о том, как сохранять здоровье долгие годы, какие блюда есть, чтобы снизить вес, какие упражнения делать, чтобы оставаться гибкой, сильной, подвижной. Книга называется “Менопауза. Как сохранить здоровье и привлекательность”. Предлагаем вниманию читателей фрагменты из этого полезного издания, которое на русском языке вышло в издательстве “Уникум Пресс” (107150 Москва, 4-я Гражданская ул., д. 33/1. Тел./факс: (095) 169-03-16. E-mail: unicumpress@mtu.ru).

Почему у японок не бывает приливов?

Для европейской фармакологической промышленности Япония является закрытой зоной. Там так и не смогли прижиться противозачаточные таблетки. Практически неизвестна там и гормонозаместительная терапия. Тем не менее продолжительность жизни японских женщин больше, чем где бы то ни было. Несколько

лет назад на конгрессе, собравшем представителей крупных фармакологических фирм, было принято решение продвигать медикаменты для гормонозаместительной терапии, хорошо зарекомендовавшие себя в Европе, и в Японию. Для этого сначала следовало провести анализ рынка, чтобы выявить, сколько японских женщин страдает от недомоганий, связанных с менопаузой, что повлекло за собой необходимость перевести на японский язык анкету, которую предстояло заполнить женщинам. И уже с этого начались трудности. Вскоре выяснилось, для обозначения приливов, важнейшего симптома менопаузы, не существует эквивалента в японском языке. Японки не страдали от приливов. Специалисты по гормонотерапии рассудили, что психовегетативные симптомы могут и не проявляться, возможно, по причине различий социокультурного характера. Следовало выяснить, как же обстоит дело с последствиями дефицита гормонов, например с остеопорозом. Но и здесь результаты исследований оказались поразительными. Японки, несмотря на то, что их хрупкое телосложение, казалось бы, предрасполагает к этому заболеванию, на самом деле значительно реже страдают остеопорозом, чем их европейские сверстницы. Удивлению исследователей не было предела. Являются ли гены, окружающая среда или иные факторы причиной того, что японки так явно избавлены от изменений, обусловленных климаксом?

Вероятно, причина кроется в питании. Японская кухня считается самой полезной для здоровья не только из-за исключительно низкого содержания в блюдах жиров. При приготовлении блюд японцы в большом количестве используют сою и соевые продукты, отличающиеся высоким содержанием так называемых фитоэстрогенов — веществ растительного происхождения, которые оказывают на организм воздействие, аналогичное воздействию эстрогена. Таким образом, японским женщинам не требовалось объяснять суть гормонозаместительной терапии. Уже в течение многих столетий они, хоть и неосознанно, фактически использу-

ют ее. Кусочки тофу (соевый творог) заменяют им эстрогеновые пластыри.

Менопауза существует только у людей

Если мы обратимся к животному миру, то с удивлением обнаружим, что там ничего похожего на климакс не существует. Почти все самки в животном мире до самой старости способны производить на свет детенышей. Только у представительниц человеческого рода период деторождения ограничен по времени. Примерно с 50-летнего возраста женщина больше не может рожать детей. Что же при этом было задумано природой?

В природе для каждого новорожденного млекопитающего мать является в прямом смысле этого слова жизненно необходимой. Мать вскармливает детеныша, не дает ему замерзнуть, ухаживает за ним, содержит его в чистоте. Несколько позже она начинает «воспитывать» его, учит самостоятельно искать корм, распознавать опасности и избегать их, заботиться о себе и помогает «встать на ноги». У различных видов животных продолжительность этого периода выращивания различна. У низших млекопитающих он иногда длится лишь несколько дней или недель, у высших млекопитающих он продолжается чаще всего многие месяцы, но редко более одного или двух лет. Если мать погибает в период выращивания своих детенышей, они остаются без защиты и практически не имеют шансов, чтобы выжить.

Младенцы требуют особенно интенсивного ухода и заботы. Период их «выращивания» намного более длительный. Добрых 15 лет требуется для того, чтобы человеческое дитя лишь в некоторой степени научилось обходиться без помощи родителей (о тех многочисленных случаях, когда дети так и не становятся по-настоящему взрослыми, мы даже не хотим и говорить).

И уже это является причиной биологического ха-

актера
не могу
того, что
нок ми
Это сво
нулю,
тельств

Как
определ
но нап
хранен
же смы
листы
ще поз
родного
для про
дело п
Ведь ч
альных
зацион
дается

В то
ет след
детей,
больше
обеспеч
ную жи
знания,
значени

Фра
мии Ан
закрыв
гая. Тр
лишь в
вающей
оно, по

рактера, объясняющей, почему немолодые женщины не могут рожать детей. Просто очень велика опасность того, что такие женщины умрут еще до того, как ребенок минует самый трудный период своего развития. Это сводило бы шансы на выживание такого ребенка к нулю, что по законам природы было бы расточительством.

Роль бабушки

Как мы видим, все в природе устроено разумно, с определенным смыслом. И этот смысл последовательно направлен на достижение единственной цели: сохранение и продолжение собственного вида. Но в чем же смысл того, как хладнокровно рассуждают специалисты по эволюционной биологии, что природа вообще позволяет женщинам жить после окончания детородного периода? Если эти женщины больше не годны для продолжения рода, какой вклад они еще вносят в дело продолжения рода? Очевидно, существенный. Ведь человек с самых древних времен живет в социальных сообществах, обладающих сложными организационными структурами. В таких сообществах соблюдается принцип разделения обязанностей.

В том, что касается продолжения рода, это означает следующее: молодые женщины производят на свет детей, старшие по возрасту женщины, неспособные больше рожать детей, помогают растить потомство, обеспечивать его пищей и организовывать повседневную жизнь. Накопленные ими в течение долгой жизни знания, умения и опыт имеют для сообщества большое значение.

* * *

Французский писатель, лауреат Нобелевской премии Андре Жид как-то заметил: «Такова жизнь: едва закрывается одна дверь, как сразу открывается другая. Трагичность заключается в том, что мы смотрим лишь в сторону закрытой двери, а не в сторону открывающейся». Очень меткое наблюдение, и больше всего оно, пожалуй, подходит к периоду менопаузы. Мно-

гим женщинам период менопаузы представляется вре-
менем, когда двери только закрываются. Открываю-
щиеся двери или те, которые можно открыть, они не
замечают, или страх и предубеждения застилают им
глаза. Все затмевает тоскливое чувство, что «жизнь
кончилась». Радостное ожидание, что «начинается что-
то новое», может не возникнуть.

Изменение не означает утрату

Термин «критический или переходный возраст» в
последнее время часто подвергается критике. По мне-
нию некоторых женщин-авторов, он носит пренебре-
жительный характер, поэтому его следует заменить
другим выражением. Я не согласен с такой точкой зре-
ния. На мой взгляд, его нужно наоборот в большей
степени воспринимать буквально. Ведь изменение не
означает утрату. Скорее это означает замену одного
другим. Вместо прежнего возникает что-то новое. И
совсем необязательно это новое должно привести к
ухудшению.

Но не будем заниматься абстрактными рассуждени-
ями. Посмотрим, как может выглядеть такое измене-
ние, какие двери при этом закрываются, а какие —
открываются.

Менопауза и сексуальность

Менопауза означает угасание детородной функции.
С биологической точки зрения, здесь мало что можно
изменить. Этот факт не представляет собой также ка-
кой-либо проблемы. Лишь единицы женщин в возрас-
те 50 лет испытывают потребность еще раз забереме-
неть. Большинство скорее рады тому, что этот вопрос
перед ними уже не стоит. Но прекращение детородно-
го периода отнюдь не означает окончание половой жиз-
ни. Она, разумеется, возможна и после наступления
менопаузы. Она даже может обрести новые краски в
связи с отсутствием необходимости тревожиться о не-
желательной беременности или подборе подходящего
средства предохранения от нее.

Сохранить привлекательность и после 50

Достичь периода менопаузы означает, конечно, и необходимость заниматься проблемами собственного старения. Однако прощание с молодостью не означает одновременную потерю красоты и привлекательности. Здоровое питание, занятия спортом, уход за собой и использование достижений новых областей медицины позволяют и в зрелом возрасте сохранять привлекательность и обаяние. При этом речь ни в коем случае не идет о сохранении «вечной молодости» или стремлении добиваться идеала красоты в понимании мужчин. Гораздо в большей степени важно быть довольной собой. Не нужно стыдиться своих морщинок. Но не стоит оправдываться за те меры, которые вы предпринимаете, чтобы лучше себя чувствовать и привлекательнее выглядеть. Свидельств тому, насколько привлекательными могут быть женщины и после 50, множество и не только среди знаменитостей.

«Пустое гнездо»

Почти во всех значительных публикациях, посвященных периоду менопаузы, упоминается «синдром пустого гнезда». Дети постепенно вырастают. Они выбирают свой путь в жизни и покидают родительский дом. И вот женщины, которые до этого были всецело поглощены своей ролью матери, внезапно оказываются в одиночестве. Без привычных обязанностей по уходу за детьми и их воспитанию они все больше ощущают свою ненужность. Не только дом, но и вся жизнь кажется им внезапно опустевшей. Супруг, как правило, в профессиональном плане еще востребованный, зачастую не способствует «заполнению» пустого гнезда.

Дети, покидающие отчий дом, — еще одна дверь, которая закрывается. Но разве освобождение от семейных обязанностей обязательно должно вызывать депрессию и ощущение отсутствия будущего? Разве

это не означает наконец появления большего количества времени для себя, для более полного удовлетворения своих склонностей и интересов, для определения новых или возобновления прежних точек приложения своей энергии?

Позвольте себе проявить немного эгоизма

Разумеется, подобная пересориентация не может произойти мгновенно. Ее нужно осуществлять по плану. Составляя такой план, не бойтесь проявить чуточку эгоизма. Теперь больше чем когда бы то ни было, пользуйтесь возможностью полнее удовлетворять свои потребности. Вспомните, от чего вы в прошедшие годы отказались, руководствуясь мыслями о «благополучии семьи». Теперь пора подумать и о себе, попробовать что-то новое, открыть прежде закрытые двери.

И ведь при этом мы говорим не о нескольких годах. Если исходить из того, что менопауза наступает примерно в 51 год, то, согласно статистическим данным, впереди у вас еще около трех десятков лет. Еще не так давно это составляло целую жизнь. Сделайте эти 30 лет своим «третьим возрастом». Доля везения и прежде всего здоровый образ жизни позволят вам прожить этот период сознательно, не страдая от серьезных болезней. Как вы организуете свою жизнь в этот период, полностью зависит от вас... Примите решение сознательно находить радости в период «третьего возраста» и превратить в самое прекрасное время своей жизни.

К какому типу вы относитесь: к «яблоку» или «груше»?

Давно замечено, что у мужчин нарастает живот — «спасательный круг», а у женщин образуется «жир солидной матроны»: у них дополнительные килограммы откладываются главным образом в области бедер. Удивительно, что потребовалось довольно много времени, чтобы и медики-исследователи обнаружили этот в пря-

мом смысле слова очевидный факт. Только в середине 80-х годов появились научные работы, в которых освещался вопрос о различном распределении жира по телу. Как и полагается добросовестным ученым, первым делом были введены новые термины для давно известных явлений. В соответствии с этим скопление жира на животе стало называться абдоминальный или андроидный адипоз, который прежде всего наблюдается у мужчин (абдоминальный — брюшной, андроидный — мужской). Ягодичный или гинеоидный адипоз отличается скоплением жира в области бедер и ляжек и наблюдается главным образом у женщин (гинеоидный — женский). В народе мгновенно сделали обратный перевод этих терминов и более употребительными стали обозначения типов распределения жира на теле: «яблоко» и «груша».

Кстати, эти определения отличаются большей точностью, чем разделение на женский и мужской тип ожирения. Ведь, разумеется, и у женщин может наблюдаться мужской тип ожирения, при котором жир скапливается главным образом на животе, а у мужчин — женский. Поэтому не следует придавать слишком большое значение такому делению: у большинства людей с избыточным весом наблюдается скорее смешанный тип распределения жира на теле.

Феномен «галифе»

И все-таки есть небольшая группа женщин, в целом стройных, у которых излишние килограммы непропорционально скапливаются только в области бедер и ягодиц. Этот так называемый феномен «галифе» наблюдается и у очень молодых женщин.

Если вы относитесь к этой группе, можем сообщить вам как хорошую, так и плохую новость. Хорошая новость заключается в том, что этот тип нарушения распределения жира с точки зрения здоровья менее опасен. В этом случае речь идет о генетически и гормонально обусловленной форме накопления жира, которая в отличие от жира, скапливающегося на животе,

не представляет собой опасности для сердца и сосудов. Огорчительно, что избавиться от скопления жира в области ягодиц и бедер при помощи диет и изменения рациона питания практически невозможно. Если вы, страдая этой формой распределения жира, уже пытались «сесть на диету», то могли убедиться в том, что худеете везде, даже там, где не хотели, но «галифе» остаются без изменений.

В этом случае возможны только два выхода. Первый, и на мой взгляд, предпочтительный: вы смиряетесь со своей фигурой или, что еще лучше, стараетесь полюбить себя такой, какая вы есть. Ваши бедра немного шире, чем у других женщин, но из-за этого вы необязательно становитесь непривлекательной. Кроме того, это не влечет за собой неприятностей, связанных со здоровьем. Если «галифе» представляют для вас серьезную проблему, стоит подумать о возможности избавиться от них хирургическим путем. При этой специфической форме распределения жира, от которой невозможно избавиться путем изменения питания, целесообразным может оказаться целенаправленное отсасывание жира (липосакция)...

Остальные люди, имеющие избыточный вес смешанного типа или типа «яблоко», должны расстаться с надеждой на то, что их проблему можно решить с помощью скальпеля. У них избыточный вес является следствием неправильного или чрезмерного питания. Поэтому избавиться от него можно, изменив рацион питания и образ жизни, но только не хирургическим путем. В любом случае хирургическим путем можно добиться лишь ограниченных результатов косметического характера...

Рецепты для снижения веса

Приведенные ниже блюда можно комбинировать в любом сочетании по своему вкусу. Суточное потребление кальция не должно быть менее 800-1000 мг. И при низкокалорийном рационе соотношение содержащихся в пище кальция и фосфатов должно быть по

возможности 1:1, поскольку фосфаты способствуют вымыванию кальция из костей и в результате создают условия для развития остеопороза. Вводить в организм дополнительное количество кальция можно, регулярно потребляя минеральную воду с высоким содержанием кальция.

Откажитесь от перекусов между приемами пищи, строго придерживайтесь трехразового питания. Между приемами можно только дополнительно пить несладкий чай или минеральную воду с высоким содержанием кальция.

Хлеб с подсолнечными семечками, сыр, апельсиновый сок

На одну порцию требуется:

- 2 ломтика хлеба с подсолнечными семечками (80 г)
- 1 ч. ложка сливочного масла
- 2 ломтика эдамского сыра 30%-ной жирности (40 г)
- 1 помидор
- 1 стакан апельсинового сока (150 мл)

Хлеб намазать маслом, положить на него ломтики сыра.

Сверху положить помидор, нарезанный кружочками.

Запеченное свиное филе с рисом

На одну порцию требуется:

- 50 г свиного филе
- немного горчицы
- 1/2 ч. ложки маргарина
- 50 г капусты брокколи
- 50 г кольраби
- 50 г моркови
- 50 г репчатого лука
- 1 ст. ложка натертого сыра «Гауда»
- 2 ст. ложки сливок
- 50 мл молока 1,5%-ной жирности
- соль, черный перец
- щепотка крахмала
- 40 г риса

- 150 г арбуза

Филе нарезать кусочками толщиной 1/2 см; смазать со всех сторон горчицей и быстро обжарить в маргарине.

Овощи почистить, брокколи разобрать на кочанчики, кольраби нарезать кубиками, морковь нарезать соломкой, лук — кольцами. Овощи бланшировать в подсоленной воде.

В смазанную маслом форму послойно уложить кусочки мяса и овощей.

Смешать молоко, сливки и крахмал, добавить натертый сыр и приправы. Залить овощи с мясом и запекать блюдо в духовке при температуре 200 °С в течение 25 минут.

Подать с отварным рисом.

Полевой салат с чечевицей, жареный хлеб из муки грубого помола

На одну порцию требуется:

- 50 г оранжевой чечевицы
- овощной бульон
- 1 порция листового салата
- несколько листочков базилика, винный уксус
- 1,5 ч. ложки растительного масла
- соль, черный перец
- 0,5 кислого яблока (5 г)
- 2 ч. ложки натертого сыра «Пармезан»
- 2 кусочка хлеба из муки грубого помола (40 г)

Чечевицу поварить в овощном бульоне около 6 минут.

Салат помыть, обсушить на салфетке, базилик мелко нарезать.

Воду, в которой варилась чечевица, слить и сохранить, добавить в нее уксус, растительное масло, соль, перец и базилик.

Яблоко натереть на крупной терке, добавить чечевицу, салат и залить приготовленным ранее маринадом. Сверху посыпать тертым сыром.

Дно
ней лон

На 6

• 50

• 150

• 1 0

• 1 0

• 1/2

• 2 ч

• 50

• сол

• 1/2

Чечер

количес

Лук

овощи д

торой он

в течени

Незад

кубик, п

Сосис

Дно сковороды натереть чесноком и подсушить на ней ломтики хлеба.

Густой суп из чечевицы по-крестьянски с сосиской

На одну порцию требуется:

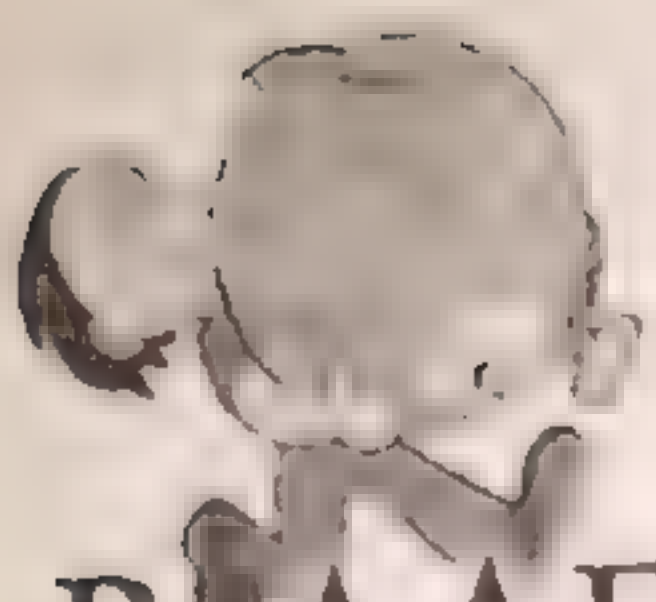
- 50 г чечевицы
- 150 г овощей для супа
- 1 бульонный кубик
- 1 среднего размера картофеля
- 1/4 луковицы
- 2 ч. ложки маргарина
- 50 г сосиски
- соль, перец
- 1/2 грейпфрута.

Чечевицу помыть и замочить на 2 часа в небольшом количестве воды.

Лук потушить в маргарине, добавить измельченные овощи для супа, затем чечевицу вместе с водой, в которой она замачивалась. Тушить блюдо на слабом огне в течение 50—60 минут.

Незадолго до окончания варки добавить бульонный кубик, посолить, поперчить.

Сосиску нарезать и положить в чечевицу.



В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

Достаточно ежемесячного укола

Налтрексон, применяемый в инъекционной форме при попытках ослабить зависимость от кокаина (излечение от наркотической зависимости, что бы ни обеща-ли многочисленные «эксперты»), оказался доста-точно эффективным средством лечения алкоголизма. Также весьма эффективным оказалось его применение — один укол препарата в месяц. В это время концентрация налтрексона в крови пациента сохраняется на доста-точном терапевтическом уровне.

Повседневно используемые препараты, вливаемые под кожу, многие несознательные больные ухищряют-ся в буквальном смысле выковыривать, если в какие-то моменты тоска по спиртному становится нестер-пимой. Внутривенное введение лекарства лишает боль-ного такой возможности. А самое главное, принцип действия лекарства основан на том, что отступает бо-лезненная тяга.

Налтрексон относится к группе веществ, соединяю-щихся с особыми точками на клетках головного мозга, так называемыми опиатными рецепторами. После это-го рецепторы «закрываются», и наркотик на протяже-нии некоторого времени не может воздействовать на них. При этом снижается сама потребность в наркоти-ческом средстве. Хотя механизм воздействия алкоголя на нервную систему отличается от такового у кокаина, налтрексон оказался эффективным при алкоголизме.

Согласно данным университета Коннектикута (США), использование этого вещества на 80% увеличивает число больных, способных воздержаться от приема спиртного.

«Удар милосердия» по хронической лейкемии

Разработано лекарство второго поколения для лечения лейкемии. Оно рассчитано на тех больных, которым не помог «волшебный» препарат «Гливек».

Тесты на мышах показали, что новое средство потенциально способно истребить все мутации онкологических клеток, выживших после применения «Гливека».

«Гливек», созданный швейцарской фармацевтической компанией «Новартис АГ», был первым лекарством, бьющим *точно* в цель — именно по раковым клеткам, вызывающим лейкемию. Однако генетические мутации позволяли части популяции опухолевых клеток адаптироваться и выживать во время терапии.

Согласно пока еще не подтвержденным официально данным, новое лекарство, с рабочим названием BMS-354825, разработанное компанией «Бристл-Мейерс Скуиб», действует безопасно и чрезвычайно эффективно у тех больных с хронической миелоидной лейкемией, которым больше не на что было надеяться. Оно активно работает против 14 из 15 опухолей, которые уцелели после лечения «Гливеком».

«Мы надеемся, что это будет потрясающий шанс для пациентов с этим заболеванием, — говорит доктор Нейл Шах из университета Калифорнии в Лос-Анджелесе (США), — появилась надежда, что удастся остановить хроническую лейкемию у абсолютного большинства пациентов».

Что удивительно — лекарство было создано всего за три года и уже сейчас находится на первой стадии клинических испытаний безопасности в клиниках Лос-Анджелеса и Хьюстона (США).

Пока мы едины

Темпы создания новых лекарств растут с удивительной скоростью. Кроме увеличивающегося как снежный ком опыта ученых, большую помощь фармакологам оказывают компьютеры, чьи вычислительные мощности увеличиваются с поразительной скоростью, непрерывно опрокидывая все прогнозируемые рубежи, устанавливаемые скептиками. Теперь во многих фармацевтических компаниях именно компьютеры ставят задачи перед людьми, а не наоборот.

Это стало возможным благодаря использованию так называемых «распределенных вычислений», когда множество добровольцев, связанных сетью Интернет в единый суперкомпьютер (так называемый «кластер машин»), позволяют использовать свои компьютеры для разработки новых молекул лекарственных препаратов. На каждой из этих ЭВМ работает программа, за одну секунду моделирующая тысячи химических реакций потенциального лекарства с «врагом». Программа день и ночь «бомбардирует» его миллионами различных вариантов лекарства. Если обнаруживается, что какая-то синтезированная молекула успешно разрушила опухолевую клетку или вирус, формула такой молекулы передается в аналитический центр, где она конструируется «по-настоящему» и проходит реальное испытание на «живом» враге — онкологической клетке, возбудителе малярии, вирусе иммунодефицита... Такой подход позволяет ежедневно перебирать миллиарды различных химических соединений, некоторые из которых оказываются исключительно эффективным оружием в борьбе с возбудителем болезни.

Вычисления производятся скрытно, не мешая владельцу ЭВМ и не замедляя его работу. С учетом того, что в таких проектах объединяются миллионы машин со всего света, вычислительные способности этих «суперкомпьютеров» и результаты их работы потрясают.

Вакцины в терапии рака

Противораковая вакцина, созданная из ткани опухоли пациента, в среднем позволяет на два с половиной года продлевать жизнь пациентов даже при таком агрессивном быстротекущем раке, как мультиформная глиобластома, в то время как средний срок жизни пациентов с такой опухолью — семь с половиной месяцев.

Доктор Кейт Блэк и его коллеги из медицинского центра Седар-Синай (Лос-Анджелес, Калифорния, США) сообщили, что они обнаружили антигены (мишени для атаки) у этой самой частой и быстротекущей формы злокачественной опухоли головного мозга.

«Это первый раз, когда удалось добиться специфического воздействия на опухоль головного мозга в результате иммунотерапии, — говорит Джон Ю, ведущий врач этого проекта, — причем проект был запланирован лишь на подтверждение безопасности таких вакцин, мы не рассчитывали, что будет достигнут такой терапевтический эффект».

Рак начинает свое развитие из-за того, что в какой-то момент иммунные клетки дают сбой и не распознают потенциально опасную клетку. В этом проекте из головного мозга пациента были извлечены опухолевые клетки, после чего они выращивались «бок о бок» с представителями иммунных клеток того же больного, чтобы «натаскать» последние на обнаружение патологических образований. После некоторого времени «соседей» разлучали и иммунные клетки вводили больному. Учитывая, что иммунные клетки активно делятся информацией, быстро обучая своих «соратниц» распознавать врага, расчет был на то, что вскоре вся иммунная система восстанет против искусно маскирующейся опухоли.

В другом похожем проекте, посвященном изучению эффективности иммунологических сывороток в борьбе с раком, был использован несколько иной подход. Ученые не ограничились обычным «соседством» опухолевых клеток и клеток иммунитета, а особым образом

склеивали их. А затем опробовали эту сыворотку на 10 больных с раком молочной железы и на 13 — с опухолями почек. Состояние здоровья у трети пациентов существенно улучшилось, и удалось добиться значительного уменьшения размеров опухоли.

Восстановление нервной ткани

Ученые из университета Калифорнии в Сан-Диего, возглавляемые доктором Марком Тузински, добились положительного результата, применяя разработанные ими стимуляторы роста нервных волокон и используя специальные клеточные «вставки». Поврежденные отростки нервных клеток — аксоны, успешно прорастают через эти вспомогательные «вставки» и продолжают свой рост далее, по прежнему руслу.

Аксоны, критически важные пути передачи информации между всеми органами и системами организма, быстро и зачастую необратимо погибают после травмы или термического поражения, что приводит к нарушению жизнедеятельности ткани, лишенной управления «сверху». И потому необходимо срочно предпринимать меры для стимуляции их роста. Проблема заключается в том, что клетки зачастую «теряют инициативу» в отращивании новых аксонов, и технология, позволяющая вырастить такие отростки и направить их в нужное русло, спасет от инвалидности бесчисленное количество людей. В том числе больных с травмами спинного мозга.

Новые эффекты старого лекарства

Как это иногда случается, внимательность ученого позволяет превратить старого вояку, не одно десятилетие бьющегося с одним заболеванием, в целый батальон, способный сокрушить множество других напастей.

В эритропоэтин, лекарство, широко применяемое для борьбы с анемией и тайком — для улучшения результатов профессиональных спортсменов, вдохнули новую жизнь. Ничтожное изменение в его структуре

(всего лишь на одну аминокислоту) теперь позволяет успешно применять его в восстановлении повреждений спинного и головного мозга, в борьбе с рассеянным склерозом, инфарктом, осложнениями диабета и некоторыми другими заболеваниями, ранее считавшимися неизлечимыми. Автор открытия — Энтони Керами, исполнительный директор «Уоррен Фармасьютикалз», бывший ректор Рокфеллеровского университета (США), провел исследования вместе с коллегами из Турции, Италии, Дании и США, что позволило доработать структуру лекарства и выявить широкий круг недугов, против которых оно может быть применено.

Изменение, которому подвергли эритропоэтин, не только расширило спектр его действия, но и избавило лекарство от его единственного недостатка — повышения вязкости крови и риска образования тромбов. «Теперь мы имеем потрясающей эффективности протектор тканей (средство, продлевающее срок жизни клеток тела в условиях кислородного голодания) без опасности тромбоза!», — говорит доктор Керами. Он надеется, что усилиями его коллектива вскоре удастся начать официальные клинические испытания лекарства.

Раннее использование больших доз витаминов опасно для детей

«Раннее использование мультивитаминовых комплексов, рассчитанных на взрослых, может дорого обойтись здоровью ваших детей», — предупреждает Джошуа Милнер, сотрудник Национального института аллергии и инфекционных заболеваний (США). Неоправданно высокие дозы этих жизненно необходимых веществ могут привести к началу бронхиальной астмы и множеству других нарушений работы иммунитета. А как мы уже хорошо знаем, именно дисбаланс иммунной системы, его патологические реакции и являются причиной возникновения большинства неизлечимых в настоящее время тяжелых состояний: ревматоидный артрит, диабет первого типа, рассеянный склероз, псориаз, рак...

Это не означает, что нужно отказаться от назначения витаминных препаратов, их нехватка может привести к развитию серьезных необратимых пороков, например, рахита при недостатке витамина D. Но тот же самый витамин может легко вызвать отклонения в иммунной системе и поражения печени, если принимать его с превышением необходимого количества.

Самое важное — найти хорошего педиатра. Несмотря на то, что даже Американская академия педиатрии не смогла до сих пор выработать четкие рекомендации в отношении подбора витаминных препаратов для детей, опытный и чуткий врач сможет дать совет по выбору витаминов в строгом соответствии с состоянием ребенка и его возрастом.

Креатин против инсульта

Эта исключительно популярная среди спортсменов, вполне доступная натуральная пищевая добавка оказалась мощным защитником головного мозга при обстоятельствах, как правило, приводящих к инсульту. Креатин при регулярном приеме обладает способностью накапливаться в мышечных клетках, где с его помощью вырабатывается АТФ — вещество с очень высокой энергетикой, способное выделять энергию при расщеплении *в отсутствие кислорода*. Именно дефицит кислорода и невозможность обеспечивать энергетический баланс клеток в его отсутствие (кислород необходим для расщепления глюкозы — основного питательного вещества нервных клеток) приводит к массовой гибели нервных клеток — инсульту. По всей видимости, запасы креатина способны обеспечить нервные клетки энергией даже в условиях кислородного голодания и пережить опасный период нарушения кровоснабжения без потерь. Также при использовании креатина отмечается улучшение состояния больных паркинсонизмом, болезнью Хантингтона, боковым амиотрофическим склерозом (БАС) и при черепно-мозговых травмах.

Ну
креати
слабый
заполн
происх
приема
веществ
пользо
ча) да
Зато э
Гарвар
США)
жизнь
работат
пас ве
мочь н
«Рез
креати
миокар
кровос
заявляе
хирург

Согл
вая пл
леванн
день, т
иневмо
с элект
газовую
ность б
раза.
Осна
тиляцио
ные око
зять та

Нужно лишь помнить, что эффект от применения креатина после наступления катастрофы мозга весьма слабый. Для хорошего результата сначала необходимо заполнить так называемые «креатиновые депо», что происходит на протяжении 2-3 недель после начала приема пищевой добавки по специальной схеме. Это вещество абсолютно безопасно в применении (если использовать его в соответствии с рекомендациями врача) даже для тех, кто не занимается регулярно спортом. Зато эффект такой профилактики, согласно данным Гарвардского медицинского университета (Бостон, США), потрясающий, он не только может сберечь жизнь в опасной ситуации (в которой мышцы будут работать несравненно эффективнее, имея большой запас вещества с такой взрывной энергетикой), но и помочь избежать инвалидности.

«Результаты удивительно хороши, использование креатина в целях профилактики гибели тканей (инфаркт миокарда, инсульт мозга) при временных нарушениях кровоснабжения принесет замечательный эффект», — заявляет Роберт Фридландер, доцент кафедры нейрохирургии Гарвардского университета.

Газовая конфорка опасна для детских легких

Согласно исследованиям ученых из Гонконга, газовая плита значительно повышает риск легочных заболеваний у детей. Если вы готовите на газе три раза в день, то риск развития болезней легких — от астмы до пневмонии, увеличивается в шесть раз, по сравнению с электрической плитой. И даже если вы используете газовую конфорку лишь один раз в день, то вероятность бронхо-легочных заболеваний возрастает в три раза.

Оснащение кухни хорошей приточно-вытяжной вентиляцией, удаляющей образующиеся при горении опасные оксиды углерода и азота, сможет существенно снизить такой риск.

Диабет I типа под контролем.

Пока только в экспериментах на мышах

Врачи вскоре смогут достичь успеха в предотвращении и лечении диабета первого типа. Пока это продемонстрировано на мышах, генетически запрограммированных на его развитие.

Несмотря на то, что физиология грызунов весьма далека от человеческой, принцип подхода к лечению в ходе данной работы был таков, что является многообещающим и для больных людей. «Пока еще далеко до переноса такой терапии в больницы, — говорит Бонита Франклин, доцент кафедры педиатрии Нью-Йоркского университета (США), — но это большой скачок в понимании процесса».

Диабет первого типа — аутоиммунное заболевание, когда определенные клетки иммунной системы по ошибке разрушают поджелудочную железу, в частности, инсулинвырабатывающие бета-клетки. Долгое время надежды возлагались на пересадку фрагментов поджелудочной железы, взятых у доноров (как правило, по смертно). Но после такой операции больному диабетом приходилось начинать тяжелую терапию, подавляющую его иммунитет, чтобы пересаженный орган не отторгнулся.

Таким образом, единственный способ лечения диабета первого типа — коррекция расстройства иммунитета. Особенно эффективно это было бы для тех, у кого в крови уже появились агрессивные клетки (это несложно выявить в гематологическом центре), но очевидного нарушения обмена сахара еще не наступило.

«Обнаружение антител («торпед», с помощью которых иммунные клетки-«киллеры» атакуют врага) против клеток поджелудочной железы является очевидным признаком диабета I типа, но что вы будете делать после постановки диагноза?», — спрашивает доктор Франклин.

Недавно ученые обнаружили, что среди множества различных типов иммунных клеток существуют клет-

ки-регуляторы, способные отключать «киллеров». Когда таких «регуляторов» много, все «киллеры» находятся под контролем и не могут навредить организму. В своем докладе доктор Франклин рассказывает, что исследовательская группа обнаружила резкий дефицит клеток-«регуляторов» у людей с диабетом I типа. Используя специальную ветвь мышей с врожденным диабетом, они предпринимали попытки регулировать агрессивность их иммунной системы, особым образом обучая «регуляторов», как правильно дезактивировать «киллеров». Такие перепрограммированные клетки очень успешно справлялись со своей задачей, и война с собственным органом, поджелудочной железой, останавливалась.

Несмотря на то, что особенно эффективным этот подход будет для людей, у которых нет клинических проявлений диабета первого типа, ученые не сомневаются, что и у больных такое лечение приведет к восстановлению здоровья.

Многообещающие результаты терапии рака почек

Экспериментальный препарат «Сорафениб» продемонстрировал длительный и чрезвычайно выраженный эффект в лечении рака почек. Он был апробирован на 106 больных, принявших участие в клиническом исследовании. У 37 больных «Сорафениб» привел к уменьшению размеров опухоли в два раза за 12 первых недель лечения, причем еще через 12 недель у 88% этой группы развитие рака прекратилось.

Ведущий этого проекта, Марк Ратайн, руководитель кафедры клинической фармакологии университета Чикаго, отмечает, что столь яркий результат не сопровождался сильными побочными эффектами, зачастую присущими химиотерапии.

Большие дозы витамина С опасны для суставов

Миллионы людей среднего и преклонного возраста страдают от болей в суставах, причиной которых часто является остеоартрит. В отличие от ревматоидного артрита, где причина заболевания ясна, в развитии остеоартрита обвинить до сих пор некого. Доцент университета Дюка (США) Вирджиния Краус изучила возможную роль диеты людей, страдающих остеоартритом, в возникновении этой болезни. Выяснилось, что витамин С активирует белок TGF beta, который в активном состоянии провоцирует рост костных шипов, приводящих к острым болям в особенности в области пяточной кости. Если такие шипы формируются в полости сустава, они становятся сильным «абразивом» для хряща и быстро изнашивают суставные поверхности, вызывают воспаление, которое переходит в хроническую форму, в результате чего и формируется остеоартрит.

Согласно рекомендациям диетологов, рекомендуемая доза потребления витамина С — 70 миллиграммов в день. Как правило, квалифицированно изготовленные витаминные комплексы обеспечивают именно такое количество витамина С. И лишь во время инфекционных заболеваний и травм, реабилитации после них, допускается трехкратное превышение дозировки.

Павел ХОРОШЕВ
(по материалам зарубежных
информационных агентств).

«ПР»: В подборке «В лабораториях мира» представлены передовые, только что изобретенные лекарственные препараты, методы и средства лечения и диагностики. Их массовая реализация требует завершения испытаний и одобрения контролирующими структурами. Редакция не обладает информацией о сроках внедрения и доступности описанных методов и лекарств на территории Российской Федерации.

«ФРАНЦУЗСКАЯ БОЛЕЗНЬ» ИВАНА ГРОЗНОГО

История жизни и царствования последнего царя из династии Рюриковичей Ивана IV, более известного под именем Грозный, полна тайн и загадок. Одна из них связана с болезнью и смертью царя. Современники и многие историки верили, что царь умер не своей смертью. Называли и имя убийцы — Борис Годунов.



«Иван Грозный»
ск. М.М. Антокольский

В 1963 году в Архангельском соборе Кремля были вскрыты захоронения Ивана IV и его сыновей Федора и Ивана. Ученые изучили находки, полученные во время эксгумации. При вскрытии гробниц для спектрального анализа были взяты не только фрагменты останков — волосы, ногти, ребра, кости, но и сохранившиеся куски ткани, детали гроба, пробы стенок саркофага.

Исследование одежды, соскобов со стенок гробницы ничего неожиданного не принесли. Обращало внимание лишь повышенное содержание серебра и меди, что легко объяснялось византийской пышностью царского погребального одеяния. Однако исследуя костные ткани Ивана Грозного и его сына Ивана, ученые обнаружили в них огромное количество ртути, кото

рая могла попасть в кости только при жизни царственных особ. А ведь ртуть — сильный яд, способный быстро свести в могилу самого здорового богатыря. Так, может быть, правы исторические легенды: Иван Грозный был отравлен Борисом Годуновым?

«Ну, так за дело, яд!» — восклицал перед смертью принц Гамлет, пронзая Лаэрта отравленным клинком. Но умышленные убийства с помощью ядов были в ходу не только в Датском королевстве — с неменьшей частотой к ним прибегали и в московском царстве. Травили опостылевших мужей, богатых родственников, докучливых кредиторов и поднадоевших соседей. Однако чаще всего в качестве яда в то стародавнее время использовали всевозможные снадобья колдунов, приготовленные из поганок и обильно сдобренные злыми заговорами. Ртуть же была в диковинку, стоила немало и большинство населения Московии слыхом не слыхивали о жидком металле. А появлению ртути на Руси предшествовала эпидемия «французской болезни» — сифилиса, экспортированного из Польши, куда его завезли любвеобильные французы.

Впервые наши предки услышали о сифилисе еще при Иване III, когда с западных рубежей стали доходить слухи о новой болезни, передающейся половым путем. В 1499 году Иван III озаботился вопросом — есть ли больные «французской болезнью» в Вязьме: «Не приезжал ли кто из Смоленска с той болезнью, что болячки мечет?»

Увы, приезжал... А вскоре заморский недуг добрался и до Белокаменной, где сифилис стал достаточно распространенной болезнью. В лечебниках, переведенных с польского и немецкого, даются рецепты по лечению «венерических нарывов и болячек» всевозможными ртутными мазями. Видимо, крутизна тогдашних нравов отнюдь не исключала романтических приключений.

Сам Грозный Иван Васильевич слыл большим охотником до женского пола. В минуты отдохновения от государственных дел он любил похвалиться, что «рас- тлил тысячу дев», и тем, что «тысячи его детей были

лишены им жизни». Вероятно, есть в этом утверждении некоторое преувеличение, но одних только официальных жен Иван Грозный успел сменить шесть! Как рассказывает летописец: «нача царь яр быти и прелюбодействен зело»... Уже тяжело больной Иван Грозный сохранял силы и желание для сексуальных приключений. Когда недуг ненадолго отступил, он чуть не изнасиловал свою невестку Ирину: «Невестка, супруга Федорова, пришла к болящему с нежными утешениями и бежала с омерзением от его любострастного бесстыдства».

После буйных попок царь вступал в сексуальные контакты с пригожими отроками. Князь Оболенский-Овчинин в порыве ревности упрекал нового царского любовника Федора Басманова: «Предки мои и я всегда служили государю достойным образом, а ты служишь ему содомией». Гомосексуализм, именовавшийся тогда «содомией», был широко распространен в средневековой Руси. СПИДа в шестнадцатом веке вроде бы еще не существовало, но сифилис, при таком свободном образе жизни, царю был обеспечен.

В начале 1584 года на теле у Ивана Грозного появились выраженные отеки, характерная сифилитическая сыпь и язвы. Тяжелый, зловонный запах, исходящий от больного, уже не могли заглушить даже дорогие восточные благовония. Врачи определили, что у 54-летнего царя «загнивание крови».

В последние годы жизни Иван Грозный обрюзг и растолстел: по данным экспертизы его останков, вес превышал 90 килограммов. Эксперты обнаружили значительные отложения солей на позвоночнике — остеофиты, вызывавшие нестерпимые боли в ногах при ходьбе. По свидетельствам современников перед смертью Грозный выглядел дряхлым стариком, он уже самостоятельно не ходил — его носили на кресле. Иногда царь целыми днями не произносил ни слова, отказывался от пищи. Ночью царя преследовали видения, он звал убитого им сына Ивана, в бреду разговаривал с ним, просил простить.

В хронографе наружность Грозного описывается так: «Царь Иван образом нелепым, очи имея серы, нос протягновен и покляп, возрастом велик баше, сухо тело имея, плещ имея высоки, груди широки, мышцы толстыя».

Иноземные доктора усиленно лечили царя, по монастырям раздавали обильные милостыни, Иван приказал выпустить из темниц заключенных. Но депрессия сменялась приступами иступленной жестокости, и тогда невинных людей десятками предавали диким казням: сажали на кол, травили собаками, рубили головы. Царь с уверенностью заявил, что будет жить. В это время он активно вел переговоры с английской королевой Елизаветой о своем браке с ее молоденькой родственницей Марией Гастингс. Только смерть царя помешала осуществлению его брачных планов.

Зимой 1584 года в ночном небе висела диковинная комета с длинным крестообразным хвостом. Царь вышел на красное крыльцо и долго смотрел на нее. Внезапно он изменился в лице и сказал: «Вот знамение моей смерти!» Со всех концов Руси были привезены шестьдесят волхвов, которые предсказали дату смерти царя — 18 марта 1584 года.

В этот день царь отправился в баню, где долго с удовольствием парился, развлекаясь пением и игрой гусляров. После бани Иван почувствовал себя бодрее. Его усадили на постели, поверх нижнего белья накинули роскошный восточный халат. Грозный отдал несколько распоряжений и сказал: «Объявить казнь лжецам астрологам: ныне, по их басням, мне должно умереть, а я чувствую себя гораздо бодрее».

«Но день еще не миновал», — ответствовали колдуны, когда им объявили царскую волю.

Для больного снова приготовили горячую ванну, он пробыл в ней около трех часов, после чего велел подать шахматы и предложил Борису Годунову сыграть партию. Царь сам принялся расставлять фигуры, только король никак не хотел стоять и все время падал. Иван в гневе припечатал непослушную фигуру и вдруг повалился и

бок. Спустя несколько минут он уже хрипел в агонии. Прибывший митрополит наскоро совершил обряд пострижения в монахи, нарекая умирающего Ионою. Где-то поблизости от царских палат ударили в колокола на исход души. Толпа бросилась в Кремль. Россия пережила царствование Ивана Грозного.

Как любая тяжелая хроническая инфекция, течение сифилиса циклично — фаза обострения сменяется некоторым улучшением. При этом отмечаются выраженные нарушения обмена веществ, глубокое поражение нервной системы, патологические изменения внутренних органов, нарушения психики. Все эти проявления болезни можно обнаружить у Ивана Грозного: язвы и сыпь на коже, цирроз печени, сопровождаемый накоплением жидкости в брюшной полости — тело царя «сильно распухло». В развитии остеофитов важную роль играют именно инфекционно-воспалительные процессы, специфические для сифилиса — царя беспокоили эпилептоидные припадки, параноидальные изменения личности. Косвенным образом подтверждают диагноз Ивана Грозного и исследования останков его второго сына Федора с признаками врожденного сифилиса — увеличенный, деформированный череп, «саблевидные» большие берцовые кости. Федор с детства отличался слабоумием и отсутствием воли, что часто встречается в подобных случаях. Да и смерть в Угличе младшего сына царя — Дмитрия, упавшего во время приступа эпилепсии на нож, могла быть последствием хронической инфекции у его отца.

В те времена препарат ртути, сулема — жидкое серебро, был единственным эффективным средством от сифилиса. Но как только дозы лекарства превышают допустимые размеры, оно становится ядом. Передозировка сулемы чревата серьезнейшим отравлением организма ртутью — меркуриализмом.

Первой при ртутной интоксикации страдает нервная система: появляется психическое возбуждение, состояние тревоги, повышенная мнительность, галлюцинации, бред.

«Где до изнеможения, болезнует дух, струны телесна и
душевна умножишася», — писал Грозный в своем по-
каянном каноне.

Царь требовал от придворных лекарей англичан
Стендена, Эльме, Робертса скорого исцеления, грозя
в противном случае круто разобратся с их професси-
ональным мастерством.

Пример астролога и врача, несчастного Елисея Бо-
меля или, как его еще называли, Бомелиуса, обвинен-
ного в колдовстве и сожженного за это на костре, убеж-
дал, что царь церемонится с иноземными лекарями не
намерен. И доктора пытались ублажить венценосного
пациента, увеличивая дозу опасного лекарства.

Знаменитый историк Николай Михайлович Карам-
зин писал: «В сие время он так изменился, что нельзя
было узнать его, на нем блещала мрачная свире-
дость, все черты лица изменились, взор угас и в бороде не
осталось почти ни одного волоса». Кстати, выпадение
волос — один из симптомов отравления препаратами
ртути, так же, как и приступы эпилептиформных при-
падков, с беспамятством, судорогами, пеной на губах,
которые все чаще случались с царем.

Именно в один из таких приступов Иван Грозный в
припадке ярости ударил своего старшего сына Ивана
посохом по голове. Спустя несколько дней царевич от
полученной черепно мозговой травмы скончался, а не-
утешный отец пытался заглушить упреки совести обиль-
ными пожертвованиями в монастыри.

Известный русский психиатр профессор П.И. Ко-
валевский в начале XX столетия писал: «Иоанн Гроз-
ный был душевнобольной человек, причем его душев-
ная болезнь выражалась в форме однопредметного по-
мешательства (мономания, или паранойя), позволяю-
щего ему одновременно и управлять государством, и
совершать деяния, которым могут быть найдены объ-
яснения только в его болезненном душевном состоя-
нии».

Александр ТОЛСТИКОВИЧ.

ПЬЯНЫЕ ЦВЕТЫ

Я ушла от мужа. За пятнадцать лет супружества я уходила от Сергея не однажды, но через день-другой, много — через неделю, непременно возвращалась, потому что любила. Бедой, а не пороком его, было пристрастие к алкоголю. Он, выросший в пусть умеренно, но регулярно пьющей семье, прикладывался к рюмке и в пору ухода за мной, но я надеялась, что это баловство, а не зависимость от «зеленого змия», и вышла за Сергея замуж.

Свадьбу сыграли сразу после окончания медицинского института, на лечебном факультете которого вместе и учились, и первые годы нашей совместной жизни были совершенно безоблачны. Солнце, мнилось нам, светило и ночами, особенно после рождения Дашеньки, чудесней которой, казалось нам с Сергеем, нет на всем свете. И на работе все складывалось как нельзя лучше. В поликлинике нас, терапевтов Сергея и Клавдию Ивановых, коллеги уважали, а пациенты чуть ли не боготворили — за медицинские, несмотря на молодость, пусть это звучит и нескромно, познания и искреннюю отзывчивость, особенно к пожилым людям. Сергей, правда, продолжал выпивать, но понемногу, как в кавалерах, и только дома в праздники и выходные, но никогда на улице со случайными людьми, а на работе тем более. И я думать забыла, что когда-то боялась, что мой Сереженька с годами может стать забулдыгой. А вот вдруг вспыхнувшая у мужа прямо-таки страсть к цветоводству меня озаботила. Сергей,

когда после рождения дочери мы получили двухкомнатную квартиру, постепенно заставил все подоконники горшками с разнообразными цветами. Кроме привычных фиалок да лилий с «декабристом», я прежде никогда таких и не видела, как и не слышала их названий, чаще всего латинских. Сергей ухаживал за цветами с такой тщательностью, с какой, наверное, не ухаживал за мной в институте, а за дочерью в младенчестве. И Даша, уже начавшая ходить, что удивительно, пыталась помогать отцу не только поливать цветы, но и устраивать им душ, опылять какими-то растворами против цветочных инфекций и даже перемешивать в специально купленном для этой цели контейнере землю с разными, иногда гадко пахнущими, удобрениями. И лепетала нерусские названия цветов увереннее, чем слова на родном языке. А когда подросла и пошла в первый класс, переняла у отца привычку чуть ли не часами с цветами разговаривать — иногда вслух, а чаще молча, что, конечно, не было слышно, но было видно по ее позе, глазам, улыбающемуся, задумчивому или вдруг озабоченному лицу.

— Ты, мне думается, помешался на своих цветах, — сказала я однажды Сергею. — И Дашу за собой тянешь. Она, вон, и на улицу играть почти не выходит, и подружек у нее нет — одни твои цветы на уме. Ты, Сергей, и с цветами еще, может, спать станешь?

— Ревнуешь? — засмеялся он. — Нет, с цветами спать я не стану, — притянул он меня к себе. — Но разве ты не видишь, что цветы — буйство и праздник жизни? И прекрасно, что наша Дашенька тянется к прекрасному, а не к грязи, в которой тонешь в нашем дворе, а что подружек у нее будто нет — это напраслина. У нее весь кружок цветоводства в подружках и в друзьях... Ты разве не видишь, Клава?

И правда, Даша еще до школы стала заниматься на городской станции юных натуралистов в кружке цветоводов, в который ее привел, конечно же, отец, и в этом кружке, видела я, она занималась гораздо охотнее, чем позже в школе.

— В агрономы метишь? — подколола я как-то дочку. — Так прежде чем агрономом стать, нужно хорошо учиться, чтобы после школы поступить в институт.

— Может, и в агрономы, мама, — улыбнулась Даша, тогда третьеклассница, — А еще флористом хорошо бы. Или специалистом по ландшафтному дизайну. А учусь я, мама, хорошо, — тут же обиделась она.

У меня голова пошла кругом — специалист, флорист, дизайн, ландшафт. Десятилетняя пигалица — и такими терминами шарит! Возразить же дочке было нечем — училась она, и правда, хорошо. И я смирилась с увлечением Дашин, как немного раньше перестала ревновать мужа к цветам. Да и, честно сказать, сама уже стала к цветникам на подоконниках равнодушной. Может, потому, что женская половина поликлиники, если так можно сказать, поскольку единственным в ней мужчиной был Сергей, не скрывала зависти, что у меня такой муж — пусть и помешавшийся на цветах, да совершенно не пьющий. И я думала теперь также — совершенно, хотя муж продолжал выпивать по праздникам и выходным. И уже не стопку-другую водки, а опустошая в одиночку бутылку. В бутылках, скапливающихся на балконе, потому что стыдился сдавать их в приемный пункт, а выбрасывать в мусоропровод рука не поднималась — он не был прижимист, но с детства бережлив, — Сергей приловчился отстаивать воду для полива цветов.

В таком тихом счастье мы, быть может, прожили бы и до конца своих дней, хотя, как врач, я не могла не понимать, что к пенсии мой любимый муж наверняка сопьется, да оно расколосось, это счастье, как зеркало, сорванное неведомой силой со стены. У Сергея сгорели родители, отравившись кустарной водкой, и он, переживая непоправимую утрату, впервые запил по-черному. С поминок после похорон до девятого дня, и после девятого дня — до сорокового. Хорошо, обошлось без прогулов, потому что я выправила Сергею на работе отпуск, лишь частично использованный им в минувшем году, выпросив к нему пару недель за свой

счет, да и в поликлинике понимали, что в таком горе уважаемый всеми терапевт не работник. О его запое никто из коллег и не догадывался — я никогда не была любительницей плакаться в чужие жилетки. Через полтора месяца, буквально вырванный мной из пьяной черной ямы, Сергей вернулся в свой врачебный кабинет. И все, казалось, наладилось. Теперь он не брал в рот и капли спиртного даже в праздничные и выходные дни, проводя их с Дашей в уходе за цветами. Цветы росли буйно и весело, и цвели почти беспрестанно наперекор законам природы. Поливая их из лейки водой, отстоявшейся в водочных, пивных или из-под вина бутылках, Сергей надеялся, что когда-нибудь и к нему вернется радость жизни, утраченная с невозвратным уходом в вечность отца и мамы. «Только не сорвись, Серега!» — внушал он себе, молча разговаривая с цветами, и я, тоже молча — одними страдающими глазами, молила его об этом же. Даша, тогда пятиклассница, об ужасном срыве отца не знала. Те дикие недели, ломавшие ее отца, выпали на июнь и часть июля, и она гостила в деревне у бабушки с дедушкой — моих родителей. «Не сорвись!» — внушал, чувствовала я, себе Сергей, желая, но подавляя желание выпить, и вновь сорвался, помянув отца с матерью, когда пришла пора отводить по ним полгода. На этот раз он пил полмесяца, и скрыть запой не удалось, но пьяные прогулы ему на работе простили, посчитав их случайностью, и объявили только выговор.

Уволили Сергея из поликлиники через полгода, и не за прогулы, а за систематические выпивки на рабочем месте, правда, не внося эту запись в трудовую книжку, но слухами земля полнится, и Сергей посчитал для себя наградой, когда его взяли фельдшером в протезную мастерскую. Здесь было посвободнее, чем в поликлинике, начальство смотрело сквозь пальцы на всегда поддатого врача, добровольно ставшего фельдшером, и в зарплатке Сергей не потерял, а даже приобрел, не брезгуя принимать деньги от инвалидов за право изготовления или получения протезов в обход очереди. А

Вот дома стало совсем худо. Если в рабочие дни он выпивал довольно умеренно и по-тихому, то в выходные и в праздники напивался до чертиков, пугая своим поведением меня и дочь. И я стала уходить с Дашей к своим дальним родственникам, живущим в городе, или к подругам сначала переночевать, а позже на дни и недели — праздники в России случаются долгими. Выбравшись из запоя, Сергей бросался разыскивать нас, самых ему близких людей, вставал перед нами на колени, клятвенно обещая, что пить больше не будет, и, в очередной раз поверив ему, мы возвращались. Сергею было мучительно стыдно перед нами, особенно перед дочерью, и он молил Бога помочь ему сдержать слово, но Бог или не слышал его, или, занятый более важными делами, оставлял его просьбы-молитвы на потом. Поэтому, совсем отчаявшись и осознавая, что он рано или поздно лишится самого дорогого, что у него есть, — семьи, Сергей, согласившись со мной, закодировался от пьянства у знакомого нарколога. И продержался, не испытывая тяги к спиртному, почти год. Но потом был обвал — мрачнее не бывает, и я насовсем ушла от него, сняв комнату в коммунальной квартире. Вместе, конечно, с Дашей ушла. И Сергей окончательно скатился на дно, забыв о фельдшерстве в протезной мастерской, но всегда помня, что умрет в муках, если срочно не опохмелится. И еще — как ни странно, не забывал он о цветах, хотя теперь не ухаживал за ними, как прежде, а лишь поливал. Только вот не отстоявшейся в бутылках водой, а прямо из-под крана, потому что давно сдал бутылки, скопившиеся на балконе, в приемный пункт, как продолжал сдавать в него вновь появляющиеся, не испытывая никакого стыда.

Цветы цвели теперь совсем не буйно и не очень весело, и если Сергей, опохмелившийся или пьяный, начинал разговаривать с ними, не откликались. Об этом в редкие минуты просветления он писал мне в письмах, которые я, плача, читала тайком от дочки, прежде чем их уничтожить.

«А я вас люблю!» — плакал, обняв, он, но цветы не трогали его слезы, как не трогали они меня с Дашей, когда Сергей приползал к нам в коммуналку, умоляя вернуться. Хотя про любовь — и к цветам, радуящим его с детства, но какие не разрешали ему разводиться и держать в доме пьющие родители, поскольку, мол, это забава для бездельников, и ко мне с дочкой — было правдой. Но теперь не нужной ни нам, ни его цветам, открылось однажды Сергею, когда он проснулся, весь трясущийся после очередного загула, в опустошенной пьянками квартире и увидел умирающие прямо на его глазах цветы. Они умирали не только в его и мосей — нашей! — комнате, но и в Дашинной, и на кухне.

«Полить забыл!» — ужаснулся Сергей, о чем рассказал мне позже, но земля в горшках была влажной. И не заметно было, что почва инфицирована какой-нибудь заразой. И не точили цветы цветочные паразиты.

— Что с вами?! — почти взвыл он, и услышал в ответ умирающий шепот: «Пить...»

— Пить? — поразился, как бы вынырнув из глубочайшего похмелья, Сергей. — Да я же вас почти залил! — ковырнул он пальцем землю в одном из горшков. И тотчас будто молнией озарило его сознание — цветы просили не воды, а спиртное. Дошла, похоже, очередь у Бога и до него, и Сергей, превратившись в цветок, сначала вздрогнул, с отвращением впитывая влагу, смешанную с алкоголем, оставшимся в бутылке, в которой эта влага отстаивалась, а потом, привыкший к такой смеси, уже не мог без нее, почему вода из-под крана и стала убийцей. «Или почти убийцей», — зашептал по карманам Сергей, веря и не веря в такой диагноз, губящий на его глазах цветы. Мелочи, найденной в карманах, хватало на бутылку пива, и Сергей птичьей, точно обрел крылья, слетал в недалекий от дома пивной ларек, сорвал зубами крышку и вылил пенящийся напиток в ведро с водой. Разбултыхав этот раствор и переливая его затем в лейку, полил цветы и

провалился, теряя сознание, в бездонную пропасть — не черную или скалистую по краям, а как бы осыпанную осколками разбитого зеркала...

Очнулся Сергей через время, срок какого был ему неведом. За окном всходило солнце.

«Утро», — определил по солнцу он, с удивлением ощутив, что не испытывает желания опохмелиться. И пальцы — вытянул он перед собой руки — не дрожали. Тремор, ставший для них привычным, исчез. Но вот на сердце было тяжело, а на душе тревожно. Тревожно не за себя, не опохмелившегося, а за...

«Цветы!» — вспомнил он и отвел взгляд от восходящего солнца на подоконник. Цветы, стоящие на нем в горшках, увидел Сергей, болезненно, но возвращались к жизни. Оживали они на подоконниках и в комнате Даши, и на кухне. Оживали, успокаивая Сергея, но не радуя его. Потому что это было не естественное, данное природой и Богом оживание, а искусственное — как у опохмелившегося алкаша. Цветы, оживая, пьянели на глазах. «И спил их я!» — Сергей упал, как под икону, на колени перед подоконником с цветами в комнате дочки, а потом, преодолевая приступ белой горячки, приполз в мою с Дашей коммуналку...

* * *

Конец этой истории светлый. Сергей бросил пить, уже ни себе и никому другому не давая клятв «завязать», и мы вновь живем вместе. Теперь он снова работает по специальности, но уже в другой городской поликлинике. И, нарастив подоконники, лечит пьяные цветы здоровыми, расставив горшки с ними так, чтобы на другие, с больной красотой, приходилось по одному. Сергей верит, что их чистая энергетика, не отравленная алкоголем, подавит грязную в споенных им цветах, и они зацветут не только весело, но и трезво. Верим в это и мы с дочкой.

Записал Николай БЕРЕЗОВСКИЙ.

г. Омск.

БОЛЬНИЦА

В прошлом номере журнала 37-летний москвич Александр ПОПОВ рассказал о своем двадцатилетнем личном опыте жизни с рассеянным склерозом. Немалое место в этой жизни занимает творчество. Предлагаем вниманию читателей стихи этого незаурядного человека.

За частоколом белых сонных рам
Черемух гам
И запахи, и звуки,
А здесь весь день жужжат устало мухи
И в смертной скуке
Корчится экран.

Белесых дней худая мишура
На солнце тает, капая за ворот,
Лежит в пыли
Жары хлебнувший город,
Разинув пасть оглохшего двора.

Больничный мир!
Ты так на бред похож!
Живешь — ползешь — от завтрака — к обеду
В блаженном храпе старика-соседа
И в коридорном шарканьи подошв.

Увечный мир... Летя в тартарары,
В отсрочке ищешь Вечного спасенья.
Бессмыслен ты, как смерть без Воскресенья,
Безмыслен ты, как все твои дары.

Но будет миг, — с бессмертием родство
Ты различишь в предсмертной партитуре,
И из твоей обуглившейся шкуры
Проглянет Духа
Лик и естество.

* * *

...А врач, с лицом устало-пресным,
Виски в задумчивости тер,
В мою «Историю болезни»
Вписав суровый приговор.

И вот, чем дальше, тем железней
Глядит из жерла Бытия
Моя история болезни...
Болезнь — история моя?!

Боязнь не быть. Не слышать песни,
И — недопеть. А кто — допеть?
Моей истории
Болезни
Ловили душу на прицел.

И на прицеле — на причале
Жила, дыханье затая,
Моя История печалей,
Высот
История моя!

Листвой осыпались минуты,
И сколько там
Еще минут?
Спасут — разорванные путы,
Но уцелевшие — сомнут!

В чаду амбиций и традиций
Забята истина пути,

Что важно
Вовремя родиться,
И страшно — вовремя уйти!

* * *

От двух бортов — да в середину
Вгонял шары свои недуг,
И жизнь рвалась, как паутина
Меж пальцев непослушных рук.

Еще белел мой слабый парус,
От брызг не прятал я лица,
Но жизни меньше оставалось,
Чем оставалось до конца.

Свою судьбу готовясь встретить,
Я жил, не веря, что живу,
Но Слово, легкое, как ветер,
Меня держало на плаву.

Я клин пытался выбить клином,
Я запретил себе покой...
Лишь Слово, мягкое, как глина,
Тогда имелось под рукой.

Плыла трясина под ногами,
Но, пробираясь по воде,
На Слово, твердое, как камень,
Я опирался в темноте.

Но если посвист ветра злого
Сольется в мощный ураган,
Еще не сказанное Слово
Я в руки дочери отдам.

ПРИЗЫВ

К сожалению, Людмила СОРОКИНА не написала нам себе ни строчки. Но все же ее стихи мы решили напечатать: они обращены к каждому доброму землянину. К нам с вами.

Адрес: 480042 Казахстан, г. Алматы, ул. Пятницкого, д. 71, кв. 6.

Помогите спасти планету
Под известным названием Земля!
Разнесите призыв по свету,
Медлить больше просто нельзя!

Зло исходит от человека,
Он плохие деянья творит.
Землю ранит войной, и калека,
Катаклизмами буйствуя, мстит.

Пожирают леса пожары,
Погибает в огне зверье,
Не избежать Божьей кары,
Мы, как черное воронье.

Не печемся совсем о природе,
Равнодушным взглядом глядим.
Мы как будто враги себе вроде,
Рубим сук, на котором сидим.

Чистый воздух. Что это такое?!
В серой дымке стоят города.
Экология — место больное,
Не лечить — случится беда.

Растут овощи на нитратах,
Льют кислотные летом дожди.
Кто исправит нас с вами, горбатых?
Грянет гром, и пощады не жди.

Пришло время зализывать раны,
Пора браться за дело всерьез.
Засорили моря, океаны,
Довели и животных до слез.

Береги, друг, планету, природу
Для потомков и для себя,
Проявляй и любовь и заботу,
Зацветет она для тебя.

Я БУДУ ТАМ, И ТОЛЬКО ТАМ, ГДЕ ТЫ СО МНОЮ РЯДОМ

Судовольствием читаю ваш журнал. Получаю нужную и полезную информацию на разные темы, нахожу ответы на вопросы, которые давно интересовали. Предлагаю вашему вниманию стихи моей племянницы Елены КОВАЛЬЧУК. Она – капитан милиции, работает следователем, но даже при такой серьезной работе у нее находится время для поэзии.

Людмила Олеговна Сурина.
Адрес: 394004 Воронеж, пер. Ольховый, д. 9, кв. 34.

Ты подарил мне целый мир:
Восход у края горизонта,
Росы сверкающий рубин,
И яблонь цвет в пурпуре солнца.

Морозный воздух поутру,
И птиц рассветной песни трели,
И неба синь, и высоту,
И облаков пушистых перья,
И поцелуй в начале дня,
И нежность рук твоих объятий
И шепот твой: «Люблю тебя».
О, счастье, стой!...

* * *

Я карты старые возьму,
Гадая на желанье.
Но как назло мне карты врут,
Скрывая жизни тайну.

Валеты, дамы, короли
Сегодня сговорились.
И утверждают, черт возьми,
Что чувства изменились.

Кричат шестерки и тузы,
Что врозь у нас дороги...
Не верю я, не верь и ты
Истрепанной колоде.

Назло всем картам и мастям,
Пасьянсам и раскладам,
Я буду там, и только там,
Где ты со мною рядом.

СУМАСШЕДШИЙ

Виктор Ефимович АРДОВ (1900-1976) – один из создателей советской сатирической миниатюры, драматург и киносценарист – сотрудничал в журналах «Огонек», «Крокодил». Юмористический рассказ «Сумасшедший» был написан Ардовым в тридцатые годы прошлого столетия.



Очередь у билетной кассы медленно сучила ногами, как сороконожка в раздумье.

— Ну, вот, — сказал Шутихин, горестно роняя чемодан, — до отхода поезда восемь минут, а тут такая очередь...

Супцов весело шнул ногой чью-то пузатую корзину.

— Ничего, брат, успеем. Я один способ знаю — в лучшем виде обойдем очередь.

— Какой такой способ?

Супцов вместо ответа стал елозить животом и спиной по општукатуренной и пачкающейся стене, три раза бросил кепку на пол и растрепал волосы. Затем грязную и помятую кепку водрузил набекрень — так, чтобы видна была непричесанная шевелюра.

— Так. А теперь води меня к очереди за сумасшедшего. Я будто сбежал из психбольницы, а ты будто ходишь со мной, пока будто не приедут санитары.

И Супцов, щедро пустив слюну на подбородок, двинулся к кассе. Он подошел прямо к самому окошечку.

— В очередь! — зашумела сороконожка. — Эй, гражданин, в очередь!

Супцов, наклонясь вплотную к пятому от кассы человеку, конфиденциально забубнил:

— А мне покойный Навуходоносор говорит — Навуходоносора покойного знаете? Ну, еще он в Вавилоне на карачках ползал... «Ты, — говорит, — да я, — говорит, — больше, — говорит, — Навуходоносоров и нет!»

— Вы не обижайтесь, товарищ, — сказал подоспевший Шутихин, — это больной, сумасшедший...

— Сумасшедший? — подхватил делегат от конца очереди.

— Сумасшедшие тоже должны в порядке очереди!

Супцов ласково пожал делегату руку:

— А!.. И вы... Вас давно выпустили? А где ваша сми- рительная рубашка?

Делегат икнул, закачался и попятился назад. А Супцов с оживлением обратился уже ко всей очереди:

— Понимаете, лично я, как торeadор, привык иметь дело только с быками... Так вот в загрибок ударишь ему шпaгой... Раз! Он, безусловно, с копыт бряк!.. Хе-хе... Показать лично вам мой метод?

Люди поспешно отступали...

А Шутихин обошел с другой стороны и, взяв за руки двух человек, значительно зашептал:

— Он — сумасшедший. Понимаете? Вчера сбежал из камеры... то есть — из палаты, и его уже ловят. Не противоречьте ему! Я бы, конечно, позвонил в больницу, но не могу отойти...

Люди в очереди опасно скосили на Супцова глаза. А один гражданин в фуражке с козырьком блестящим, как новая галоша, вдруг сорвался рысью, убежал.

Супцов в это время успешно обрабатывал тех, кто стоял между ним и кассой. Он говорил:

— Обратите внимание на мой живот. Видите, так — как будто действительно живот. Скажу даже больше: до сих пор верно, живот, а вот отсюда уже не живот, а — сакля, кавказская такая сакля...

Слушатели безмолвно отступали еще дальше.

— ...Меня знаете за что уважают? Главным образом за то, что я могу доплюнуть, куда хотите. Хотите — до границы могу доплюнуть, хотите — персонально до вас...

Кассирша, удивленная тем, что ничья рука не стремится обратить на себя ее, кассирши, внимание, высунула из окошечка нос, полщеки и полглаза.

— Следующий, давайте!

Супцов будто внезапно обернулся к окну.

— У вас касса, да? Тогда дайте мне три билета в бельэтаж ряду в седьмом или в ложу...

— Здесь железнодорожная касса, гражданин. И прошу не шутить!

Супцов потер лоб. Изображая бешеную работу мысли, он сказал:

— Тогда... дайте мне до Брянска два жестких.

— Смотри, смотри, — зашептали в очереди, — понял сумасшедший, чего ему здесь надо...

Супцов тщательно собрал сдачу, проверил ее, спросил недоданные две копейки и, уже отходя от кассы, ласково ткнул пальцем кому-то в живот:

— А у тебя, брат, что? Живот или сакля? Хе-хе...

Тронутый испуганно вобрал живот.

Когда друзья проходили по перрону, Супцов почувствовал на плече чью-то руку. Он обернулся. Сзади стояли санитары «Скорой помощи», и человек с козырьком новой галошей, — тот, что убегал из очереди, — задыхаясь, говорил:

— Этот самый... Он и есть сумасшедший. Про Навуходоносора трепался, и вообще...

— Шутихин, что же это такое? — растерянно спросил Супцов, тщетно вырываясь из дюжих санитарских рук. — Граждане, я же совершенно здоровый... Это я только притворился сумасшедшим. И про Навуходоносора только ради шутки...

— Он нормальный, совсем нормальный! — подхватил Шутихин.

Но человек с козырьком рассудительно заметил:

— Ведите его, товарищи! Все сумасшедшие говорят, что они здоровые.

— А мы, что ли, этого не знаем? — сказали санитары и, рассеивая обступившую их толпу, потащили Супцова к своей машине.

Между тем паровоз яростно загудел, и поезд тронулся.

Уд №77 99 17 919 Б.000088 08 03

С «ХОНДОЙ®» – БЕЗ СКРИПА В СУСТАВАХ!



Артрозом страдает множество людей зрелого возраста. Но все чаще коленки «скрипят» и у 30-летних. Не случайно ВОЗ открыла новый век «Десятилетием борьбы с заболеваниями суставов». При артрозе поражаются межсуставные хрящи – наши природные амортизаторы, которые смягчают все толчки, рывки, удары. И любое наше движение начинает сопровождать боль со скрипом.

Не глотайте понапрасну обезболивающие таблетки, которые действуют на следствие, а не на причину. Сегодня врачи рекомендуют препараты нового поколения, способные в корне изменить течение болезни, хондропротекторы. Новый натуральный комплекс «Хонда» включает в себя одновременно и хондроитин сульфат, и глюкозамин, которые замедляют разрушение суставов и выстраивают заново костную и хрящевую ткани! «Хонда» смело соперничает с зарубежными препаратами в эффективности и качестве и выигрывает... в цене!

«Хонда» в нужном количестве и прямо в болевые точки доставит организму все недостающие комплектующие для восстановления изношенного хряща. Попутно донесет до воспаленного сустава и комплекс противовоспалительных растительных компонентов. И чем раньше «Хонда» прибудет на помощь, тем скорее будет результат! **Спрашивайте в аптеках!**

«Линия Здоровья «Эвалар»:

консультации врача по тел. (095) 101-40-74

Почтовая рассылка завода-изготовителя: цена 1 упаковки (30 капс.) – 168 руб. При заказе 5 упаковок – СКИДКА!

Заявки по адресу: 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел.: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru

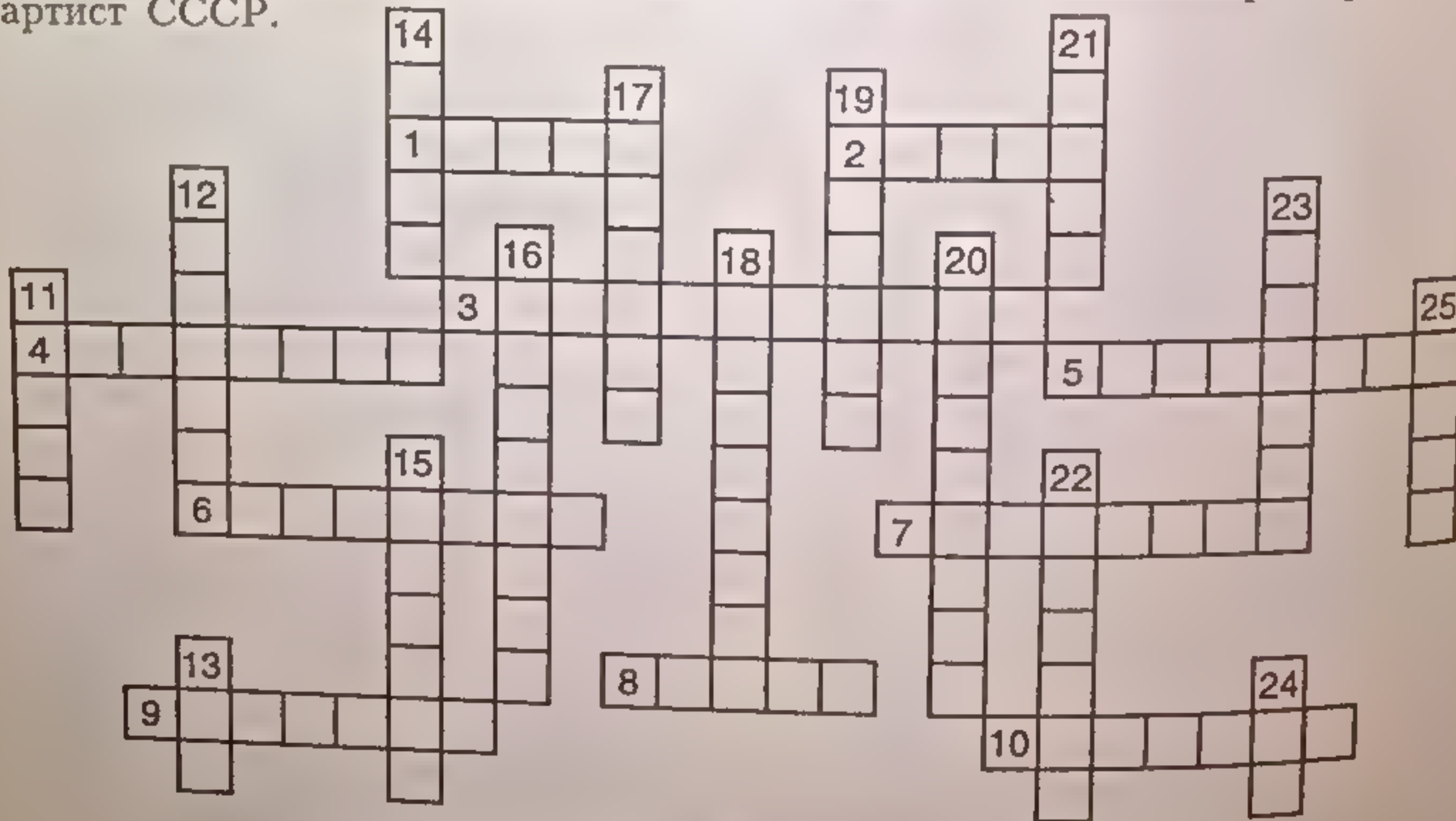
«ЭВАЛАР» – здоровья дар!

Москва 105-07-25, 267-96-00, 789-82-21, 241-20-84, 554-00-84 (Люберцы); С-Петербург 277-43-42, 274-88-91, 275-74-18, 325-32-78; Ангарск 547-159; Астрахань 394-488; Барнаул 380-501, 612-577; Владивосток 319-241, 259-490, 261-476; Владикавказ 747-347; Владимир 274-931; Воронеж 492-737; Екатеринбург 375-50-89, 378-10-54, 257-85-82; Ижевск 505-505; Иркутск 427-530, 422-386; Йошкар-Ола 420-907; Казань 433-409, 423-292; Калининград 333-222, 777-003; Кемерово 539-090, 647-848; Киров 373-682; Краснодар 557-804, 522-126; Красноярск 277-709, 645-657; Курган 433-631; Курск 2-73-34; Липецк 341-141, 435-832; Магнитогорск 216-952; Мурманск 474-976, 238-233; Н.Новгород 251-291, 342-410; Новокузнецк 717-424, 455-391; Новосибирск 666-393, 214-757, 272-151; Омск 510-731, 268-996; Оренбург 0-53, 711-177; Пенза 435-656, 579-849; Пермь 482-546, 124-577; Ростов-на-Дону 619-168, 405-266; Рязань 922-727; Самара 705-404, 993-923, 423-328; Саратов 260-825, 736-288; Смоленск 384-944; Сургут 353-745; Тамбов 566-666; Тольятти 376-422, 508-850; Томск 430-044; Тула 311-053; Тюмень 363-753, 223-013, 327-202; Улан-Удэ 264-505; Уфа 240-566, 242-210, 600-393; Хабаровск 333-991; Чебоксары 569-576; Челябинск 341-817, 372-841, 376-303; Чита 324-249, 323-595; Ярославль 328-349.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Имя французского актера, исполнившего главную роль в фильме «Фанфан-Тюльпан». 2. Французская актриса, исполнительница главной роли в фильме «Шербургские зонтики». 3. Русский математик, первая женщина член-корреспондент Петербургской АН. 4. Крупнейшая русская трагедийная актриса, народная артистка Республики. 5. Кинорежиссер, народная артистка СССР, поставившая фильмы: «Три тополя на Плющихе» и «Семнадцать мгновений весны». 6. Русский художник, написавший картины: «Богатыри» и «Аленушка». 7. Японский кинорежиссер — создатель фильма «Расемон». 8. Прославленный узбекский поэт и мыслитель XV века Алишер 9. Отечественный эстрадный певец — исполнитель песни «Соловьиная роща». 10. Этот русский изобретатель-электротехник первым создал электрическую лампочку накаливания.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 11. Русский писатель, про которого Л.Н.Толстой написал так: «... он, как Пушкин, двинул вперед форму!». 12. Советский ученый, конструктор ракетно-космических систем. 13. Выдающийся русский поэт-лирик XIX века. 14. Писатель, автор «Малахитовой шкатулки». 15. Живописец и график, народный художник СССР, автор картин: «Будущие летчики» и «Оборона Севастополя». 16. Русский ученый-энциклопедист XVIII века. 17. Латышская актриса театра и кино, народная артистка СССР, снимавшаяся в фильмах: «Родная кровь» и «Никто не хотел умирать». 18. Русский ученый, открывший периодический закон химических элементов. 19. Натуралист, писательница, художница, автор популярных книг о природе и животном мире Африки: «Рожденная свободной» и «Пятнистый сфинкс». 20. Советский композитор, сочинивший балет «Спартак». 21. Имя Третьякова — знаменитого коллекционера русских мастеров, основателя Третьяковской галереи. 22. Автор «Повести о настоящем человеке». 23. Кинорежиссер, заслуженный деятель искусств РСФСР, поставившая фильмы: «Ключ без права передачи» и «Пацаны». 24. Чемпионка Олимпийских игр 1976 и 1980 годов, неоднократная чемпионка мира, Европы и СССР по спортивной гимнастике. 25. Латышский композитор, народный артист СССР.



Ответы на кроссворд в № 4 (34)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Калорифер. 2. Айва. 3. Обух. 4. Жатва. 5. Серпантин. 6. Бадминтон. 7. Азарт. 8. Ситец. 9. Овраг. 10. Лемех. 11. Аллюр. 12. Масть. 13. Слива. 14. Борона. 15. Жасмин.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Коктейль. 2. Анис. 7. Артек. 16. Родник. 17. Алебастр. 18. Луна. 19. Рогатина. 20. Трель. 21. Росомаха. 22. Ярмо. 23. Аквариум. 24. Трепак. 25. Хрен.



ISSN 1812-173X
9 771812 173008

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"



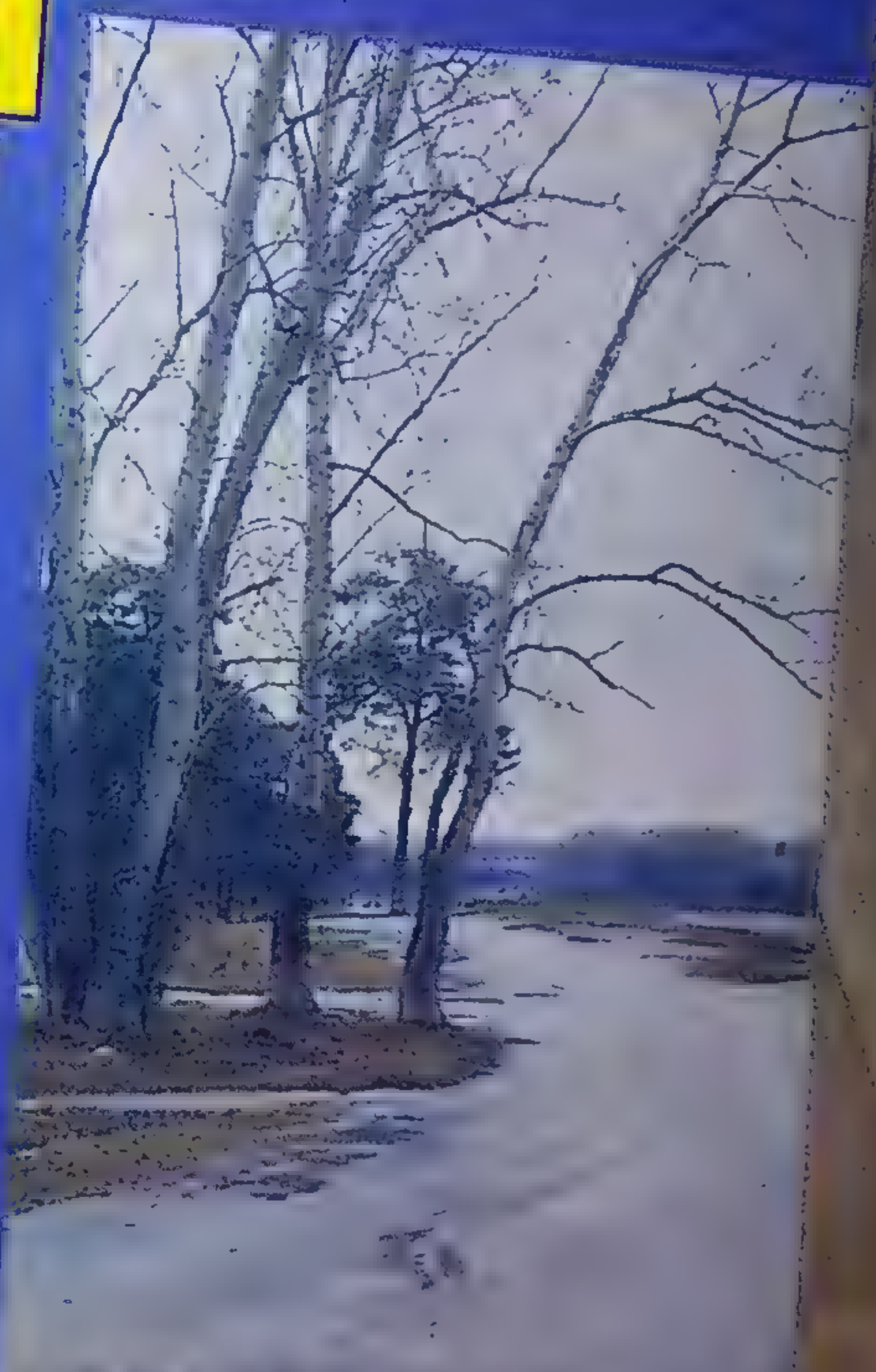
2003 №2/14/

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ — ЖИЗНЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ПРЕДУПРЕЖДЕНА

ЖУРНАЛ

Из писем в рубрику
«ДОМАШНИЙ ДОКТОР»



Более 220 рецептов
Более 80 заболеваний
156 адресов
148 невыдуманных историй

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Из писем в рубрику
«ДОМАШНИЙ ДОКТОР»

ЧАСТЬ VI (2000 г.)

В номере:

- Более 220 рецептов.
- Более 80 заболеваний.
- 156 адресов людей, вылечившихся по рецептам «ЗОЖ».
- 148 невыдуманных историй.

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2003

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ

Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО

Художник Марон КАЗАК

Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000

Подписной индекс 41777 в объединенном каталоге «Пресса России» в разделе «Газеты» под общим заголовком «Здоровый образ жизни».

Подписано в печать 26.02.2003 г. Формат 84x108/32. Гарнитура «Кудряшов». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 280 000 экз. Цена свободная. Заказ № 1502.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000, Москва, Армянский пер. 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000, Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: Отдел писем и заказов розницы: (095) 216-83-97 (тел./факс). Отдел подписки: (095) 261-62-93. Редакция и отдел писем: (095) 917-89-78, 917-18-26, 917-24-91 (факс). E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru.

Отпечатано в ГП «Московская типография № 13». 107005, Москва, Денисовский пер., 30
E-mail: type@printshop13.ru www.printshop13.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	4
Аллергия пищевая аллергия, холодовая аллергия	6
Болезни органов кровообращения стабилизация давления сосудов головного мозга, мигрень, гипертония, инсульт, микроинфаркт, онемение рук, атеросклероз	7
Болезни органов дыхания и уха, горла, носа аденоиды, ангина, простуда, кашель, астма бронхиальная, гайморит, грипп, бронхит, воспаление легких, хронический насморк, герпес, неврит слухового нерва, обоняние, отит, плеврит, туберкулез	12
Болезни органов пищеварения боли в желудке, гастрит, геморрой, дизентерия, запор, колит язвенный, описторхоз, очищение, выпадение прямой кишки, трещины прямой кишки, язва желудка и 12-перстной кишки	35
Болезни печени и желчевыводящих путей гепатит, камни в желчном пузыре, лямблии, описторхоз, цирроз печени	45
Болезни почек и мочевыводящих путей мочекаменная болезнь, цистит, нефрит, простатит	51
Болезни эндокринной системы и обмена веществ зоб, диабет	57
Болезни суставов остеохондроз, полиартрит, радикулит	59
Болезни нервной системы успокоительное средство, эпилепсия	69
Болезни глаз ячмень, конъюнктивит	70

Болезни
бородавки
рак кожи
себорея
экзема,

Болезни
волос
мастит,
венерические
беременность

Болезни

Болезни
варикоз
гигромы
косточки
киста,
полипы
воспаление
на пятке

Домашние
раны,
ушибы
облитерация
яичников
пародонтоз
туберкулез
геморрой
обморок
в ранней
давление
и 12-перстной
хронический

Советы
боль
воспаление
очищение

4
6
Болезни кожи
бородавки, витилиго, лейкодермия, псориаз,
рак кожи, грибок ногтевой, диатез, жирная
себорея, ихтиоз, потливость повышенная,
экзема, трещины 73

7
Болезни женские
волос восстановление, крауроз вульвы, грибок,
мастит, фиброма, эрозия, воспаление яичников,
венерические заболевания, нежелательная
беременность, киста яичников, воспаление придатков 82

Болезни полости рта 90

го
12
35
Болезни хирургические
варикозное расширение, опрелости, гангрена,
гигрома, грыжа межпозвонковая, костный туберкулез,
косточка большого пальца ноги, шпоры, кровотечения,
киста, вросший ноготь, ожог, прокол, травмы,
полипы, пролежни, ранения осколочные, рожистое
воспаление, срыв мышцы предплечья, трещины
на пятках, тромб, тромбофлебит 91

45
51
57
59
Домашняя аптека
раны, ангина, бородавки, боли в пояснице, артрозы,
ушибы, зубная боль, опоясывающий лишай,
облитерирующий эндартериит, миома и киста
яичников, кистоз почек, очищение организма,
пародонтоз, гайморит, фурункулы, карбункулы,
туберкулез кожи, ожоги, панкреатит, грудница,
геморрой, тромбофлебит, грибок, экзема,
обморожение, ячмень, насморк, туберкулез легких
в ранней стадии, стенокардия, повышенное
давление, болезни печени, язва желудка
и 12-перстной кишки, колит, гастрит, глисты,
хронический плеврит, болезни десен, иммунитет 112

69
70
Советы по разным поводам
боль в пальцах стопы, гайморит, трахеобронхит,
воспаление легких, глухота, фиброма матки,
очищение воды, укусы комаров 126

ВСТУПЛЕНИЕ

Честно говоря, я все время думаю: не надоел ли нашим читателям «Домашний доктор» в нашей «Библиотечке «ЗОЖ»? Закончив и сдав в печать номер 1(13) 2003, посвященный Феликсу Лоевскому, я опять засомневался, а стоит ли продолжать печатать «Домашнего доктора» в «Предупреждении Плюс»? Эта рубрика стала регулярной и увеличилась в объеме в вестнике «ЗОЖ». Может быть, читатели хотят чего-то нового, или хорошо забытого старого, вроде Лоевского, или экзотического, вроде «Тайной практики тибетских лам»? Кстати, и новое, и экзотическое (применимое, конечно, к нам) — все это будет, не сомневайтесь. И все же...

Из очередной почты достаю письмо Ильиной Любови Александровны. Вот что она пишет:

«Выпускаемый вами журнал «Предупреждение Плюс» — это чудо! Я — давний подписчик газеты «ЗОЖ» — с 1998 г. Благодаря «ЗОЖ» я живу без лекарств (химии), а лечимся и сама, и мои близкие, и знакомые только по «ЗОЖ», теми советами и средствами, которыми уже вылечились читатели.

Много пишут в газету, чем вылечили поджелудочную железу, печень, снизили холестерин и сахар в крови; большое количество лейкоцитов, как и чем подлечили суставы, избавились от головных болей, нормализовали работу печени, ЖКТ и 12-перстной кишки. А ведь порой до того простые советы: избавиться от пролежней — береста березы, от мигрени — ливерная колбаса, от болей почек, радикулита, болей в суставах вылечиваюсь лавровым отваром за короткий срок. А вот испытанное уже моими знакомыми и мною средство от болей в сердце — массаж мизинца — и вам поможет. А шпоры пяточные — это ведь такой дискомфорт, меня поймут те, кто испытал эти боли. Мои близкие, соседи уже избавились от них всего лишь гимнастикой: встав утром с постели, иди

в ванную на носочках, обратно — на пяточках, еще идешь в кухню — иди на вогнутой, внешней стороне стоп, а обратно — на внутренней стороне. И, не забывая, делайте постоянно. Не давайте покоя ногам. Сидишь перед телевизором, под ноги — скалку или бутылку, и катай, и так не заметите, когда перестанут болеть ноги.

Конечно, спасибо всем, кто делится с нами фирменными рецептами. А теперь, получив журнал «Предупреждение Плюс», уже не надо поднимать весь архив вестника, чтоб быстро найти рецепты, например, от закупорки вен, от геморроя и прочее — все есть в новом журнале «Предупреждение Плюс». По «Содержанию» легко найти лечение от аллергии, язвы голени, как убрать нервное напряжение, от гангрены, болезни глаз, от инсульта, инфаркта!

Хочется еще и еще вам написать добрые слова благодарности! Дай Бог вам счастья, всех благ. И процветания вашей издательской деятельности.

С уважением к вам
ваш постоянный подписчик
Ильина Л.А.

Р.С. Я получила от «ЗОЖ» 3 журнала «Предупреждения Плюс». Они мне прилились кстати: можно быстро найти, чем помочь тем, кто мало обеспечен, не имеет возможности выписывать газеты, журналы. А мне этих моих соседок, знакомых жаль, я всем выписываю из ваших добрых газет, журналов то совет, то рецепт. А потом, подлечившись, они от всего сердца говорят: «Спасибо тебе за ногу — не болит!»

Адрес: Ильиной Любови Александровне, 462630, Оренбургская обл., г. Гай, ул. Ленина, 38-40».

Ну что тут скажешь? Спасибо и вам, Любовь Александровна, за похвалу и добрые дела — вашим соседям и близким повезло. А мы будем продолжать рубрику «Домашний доктор» с большим пониманием ее важной сути.

Главный редактор журнала
«Предупреждение Плюс»
Сергей Андрусенко.

АЛЛЕРГИЯ

пищевая аллергия, холодовая аллергия

ПРО НАСТОЙКУ ЧЕСНОКА

Два года мы с женой читаем вестник «ЗОЖ». Перечитывая просьбы страждущих в лечении тех или иных болезней, решили поделиться кое-какими знаниями.

Один наш хороший знакомый вылечил свою дочь от пищевой аллергии настойкой чеснока.

100 граммов чеснока натереть на пластмассовой терке, положить в пол-литровую бутылку и залить кипяченой водой комнатной температуры. Бутылку завернуть в темную салфетку и поставить на 2 недели в холодильник. Процедить. Пить по 10 капель настойки на рюмку молока 3 раза в день.

Адрес: Петрову Анатолию Ивановичу, 403323, г. Михайловка, Волгоградская обл., ул. Энгельса, д.14-а, кв.11.

ЗАКАЛИВАЮСЬ... ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ

Часто встречаю в рубрике «Отзовитесь» вопросы о том, как избавиться от холодовой аллергии. Мне лично помогла горячая вода. Лет 20 назад прочитала в одной газете рассказ женщины, который избавился от холодовой аллергии при помощи закаливания... горячей водой. То есть надо постепенно, так же, как и с холодной водой, приучать себя к обливанию и умыванию горячей. Что я и стала делать каждое утро. Аллергия меня не беспокоит.

Адрес: Котельниковой Людмиле Алексеевне, 676422, Амурская обл., Свободненский р-н, с. М. Сазанка.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

стабилизация давления сосудов головного мозга, мигрень, гипертония, инсульт, микроинфаркт, онемение рук, атеросклероз

БОЯРЫШНИК ОТ «ЗАМОРОЧЕННОЙ ГОЛОВЫ»

Солнце, как «огромный кипящий шар», где, как в котле, происходят бурные всплески. Они создают магнитные возмущения, которые достигают Земли, воздействуют на ее магнитное поле, а в результате действуют на биополе человека, от чего нарушается работа мозга. Как говорят, происходит «заморочение» головы. Особенно это чувствуют пожилые люди.

Подобные последствия магнитных бурь я стал ощущать два года назад. В неблагоприятный день идешь по дороге, и на тебя вдруг найдет такое, что не соображаешь, где находишься. Человек иногда теряет координацию движений и может упасть.

Я долго искал лекарство от последствий магнитных бурь. Пробовал пить напары разных лекарственных трав — не помогало. И только в ноябре прошлого года попробовал в этих целях плоды боярышника.

Уже после морозов нарвал плодов, мелких, кроваво-красных, заварил из расчета 1 ст. ложка на стакан кипятка, тепло укрыл и настоял около часа. Попил утром и в обед по полстакана перед едой, и только после этого на меня перестала действовать в этот день магнитная буря.

Теперь я всегда в неблагоприятный день завариваю плоды или цветки боярышника, и мне не страшны никакие бури. Напар боярышника пью и на следующий день.

А теперь совет другу-пенсионеру:

*Поставь старости заслон,
Наше время летит очень быстро,
Успевай лишь считать года,
Подошла уж и смерть к нам на выстрел
И зудит: «Умирать вам пора!»
Ты не слушай ее и крепись,
Поставь старости встречный заслон,
Тотчас бегом с ходьбою займись,
Пробеги раз-другой марафон.*

Адрес: Повчакову Александру Васильевичу, 309000,
Белгородская обл., пос. Прохоровка, ул. Советская, д. 47,
кв. 22.

ПРОШЛИ СИЛЬНЫЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

В вестнике № 5 за 1999 год прочитала письмо Марии Ивановны Носко из Уссурийска, Приморского края «Пять лет, как читаю без очков». Она писала о том, что врачи признали у нее глаукому, а она, применяя капли из дождевых червей, уже пять лет не жалуется на зрение: читает, смотрит телевизор, даже нитку в иголку вдевает без очков. Я же, закапывая в глаза капли из дождевых червей, избавилась от страшных головных болей, которые меня мучили 15 лет. В 1984 году погиб наш сын. Муж, инвалид войны 2-й группы, стал инвалидом 1-й (четыре года назад он умер), а у меня начались сильные головные боли, которые длились часами. Помимо них, у меня целый букет болячек и сильная близорукость — с 20 лет ношу очки. Так вот, я сама не знаю, почему решила попробовать приготовить лекарство из червей. Первый раз закапала в глаза в мае прошлого года и уже через две недели почувствовала, что голова болеть перестала и давление больше не «скачет». В августе заготовила капли на зиму, и теперь, как только начинает болеть голова, я закапываю в глаза, и все проходит.

Адрес: Кочережно Ангелине Николаевне, 392018, Тамбов,
ул. Мичуринская, д. 111, кв. 18.

«ЗОЖ»: Мы повторяем рецепт капель из дождевых червей. Копать червей надо в апреле-мае. Промыть. Отобрать живых. Положить их в банку и засыпать сахаром в пропорции 1:1. Скажем, на стакан червей — стакан сахара. Поставить в темное место. Как только сверху образуется желтая жидкость, слить ее, несколько раз отфильтровать, перелить в баночку и поставить в холодильник. Каждый раз перед употреблением отливать в маленькую емкость, погреть ее в руках, после чего закапывать по одной капельке в каждый глаз по утрам.

ВЕСЕННИЙ РЕЦЕПТ ОТ ГИПЕРТОНИИ

Хочу предложить вам рецепт от гипертонии. Вылечилась родственница, значит, рецепт действует.

Когда начнется сокодвижение, взять 30 граммов коры пихты, залить двумя литрами воды, довести до кипения и кипятить на малом огне 20 минут. Остудить и пить 10 дней по полстакана 2-3 раза в день до еды. Потом сделать 10 дней перерыв и снова пить 10 дней. Отвар хранить в холодильнике. Курс лечения — месяц.

Адрес: Чапайкиной Валентине Дмитриевне, 650003, Кемерово, а/я 4705.

НАПОМНЮ ОБ АЛОЭ

Это прекрасное средство не только от простуд и разных воспалений, но и от гипертонии.

Срежьте кусочек листа алоэ и положите его в холодильник. Каждое утро капайте три капельки сока из этого листа в чайную ложечку, доливайте ее доверху водой и выпивайте. Час после ничего не ешьте. И так два месяца.

При необходимости — и дольше. Лист алоэ по мере усыхания заменяйте на свежий. Эффект проверен на себе.

Адрес: Макухе Э. А., 692880, Приморский край, г. Партизанск, ул. Ленинская, д. 36, кв. 52.

РАСТИРАНИЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО ПЕРЕНЕС ИНСУЛЬТ, И НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ НИХ

1/2 стакана черной редьки (мелко порезать), 2-3 сухих горьких красных перца средней величины и 0,5 л спирта (водки или тройного одеколона). Настоять и через 7-9 дней натирать шею, лопатки, локти, колени, стопы, поясницу и т.д. Растирать досуха.

Хорошо взрослым и детям. Помогает при шейном миозите, остеохондрозе, после инсульта. Можно натираться утром, днем, после бани, но не на ночь, так как средство бодрит.

Сама этим составом пользуюсь постоянно около двадцати лет. Делюсь со всеми рецептом.

Кому нужны будут пояснения, охотно отвечу, если не забудете вложить конверт с адресом.

Адрес: Углановой Лидии Андреевне, 450032, г. Уфа, ул. А. Невского, д. 30, кв. 66.

СОВЕТ ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

У мамы было слабое сердце. Даже когда она была молодая, время от времени вызывали «скорую». В 40 лет перенесла микроинфаркт. И тогда меня научили, что делать. Купила 34 лимона, и мама съедала каждый день по одному — резала лимоны кружочками и пересыпала сахаром. Моя мама прожила 84 года. Я пролечила ее лимонами два раза — в 40 лет и в 50, после чего она забыла, в какой стороне сердце.

Адрес: Гридчиной Нине Георгиевне, 352901, Краснодарский край, г. Армавир, ул. Лермонтова, д. 122, кв. 3.

РАНЬШЕ НЕ МОГЛА И ПАЛЬЦЕМ ПОШЕВЕЛИТЬ, А ТЕПЕРЬ ВЯЖЕТ НОСКИ И ВАРЕЖКИ

Мне 50. «ЗОЖ» выписываю уже два года, и читает его вся моя большая семья. Некоторые советы применяем — помогает. Делимся рецептами с друзьями, знакомыми. Вот и читателям вестника хочу поведать

одну историю. Пожилая родственница моей подруги как-то рассказывала, что у ее сестры стали неметь руки, а потом вообще отказали. Женщина ничего не могла делать по дому. Посоветовали ей полечиться таким составом:

2-3 среднего размера соленых огурца (именно соленых, а не маринованных) нарезать кубиками, 3 стручка красного горького перца покрошить и все это залить 0,5 л самогона, водки или спирта. Подержать неделю в темноте, процедить и втирать эту жидкость в руки где-нибудь в теплом месте.

Женщина всю зиму растирала онемевшие руки, сидя на печи. А теперь, говорят, вяжет внукам варежки и носки.

Адрес: Степановой Валентины Михайловны, 428900, Чувашия, г. Новочебоксарск, ул. Парковая, д. 33, кв. 32.

КЛЕВЕР ПРОТИВ АТЕРОСКЛЕРОЗА

В «ЗОЖ» № 2 за 2000 г. было напечатано мое письмо о лечении атеросклероза клевером. Теперь ко мне постоянно идут письма с просьбой подробно написать об этом. Я инвалид I группы, и мне трудно отвечать каждому. Поэтому пишу в вестник.

Надо нарвать головки крупного красного клевера. Сразу высушить, чтобы сохранился цвет. Заполнить ими полную литровую банку и залить хорошей водкой, можно качественным самогоном. Настоять 21 день в темном месте. Процедить и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Выпить все. Повторить через 6 месяцев, если будет нужда.

И еще. Большое спасибо А. И. Шубенной за разъяснение о сабельнике. Теперь знаю: цветущий сабельник надо собирать в июле, в полнолуние, а корень, который под водой, — осенью, в новолуние.

Адрес: Серяковой П. И., 174020, Новгородская обл., п. Тесовский, ул. Поселковая, д. 15, кв. 19.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УША, ГОРЛА, НОСА

аденоиды, ангина, простуда, кашель, астма
бронхиальная, гайморит, грипп, бронхит, вос-
паление легких, хронический насморк, герпес,
неврит слухового нерва, обоняние, отит, плев-
рит, туберкулез

ЧИСТОТЕЛ ОТ АДЕНОИДОВ

Вот испытанный на моем сыне рецепт от аденои-
дов.

Взять целиком растение чистотел. Хорошо промыть и
вместе с корнями пропустить через мясорубку. Отжать
сок, слить в темную бутылку и поставить в теплое место
для брожения. Когда брожение закончится, поставить в
холодильник и закапывать в каждую ноздрю по 3-4 кап-
ли 2 раза в день в течение двух месяцев. Аденоиды ис-
чезают без операции.

Раз в год для профилактики капать в течение не-
дели.

Я лечила сына в 5 лет. Сейчас ему 16. Аденоидов
больше не было. А после операции они через два года
могут появиться вновь.

Если эти рецепты принесут кому-то облегчение, я
буду рада.

Адрес: Богомоловой С. Ю., 663147, Красноярский край,
Енисейский р-н, ст. Абалаково, ул. Луговая, д. 4, кв. 2.

МОРСКАЯ ВОДА ЛЕЧИТ АДЕНОИДЫ

Я медицинский работник и в свое время вылечила
«морской водой» аденоиды у сына, а потом и у внука
двух с половиной лет. Малышу уже была назначена
операция, так как он не мог дышать через нос. Но все
обошлось. Рецепт такой:

в стакан теплой кипяченой воды положить на кончике

чайной ложки обыкновенной поваренной соли, столько же пищевой соды и 4 капли 5-процентного йода. Смешать и по 6-8 раз в день закапывать по несколько капель в нос. Если ребенок может полоскать горло, то пусть этим же составом и полощет. В целях дезинфекции полости рта у совсем маленьких полезно пипеткой ввести «морскую» воду в рот. Однако, прежде чем это сделать, попробуйте ее на вкус — вода должна быть слабосоленой.

Она не раздражает слизистую носа и дети переносят ее гораздо лучше, чем аптечные капли. Постепенно восстанавливается дыхание через нос, слизистая становится здоровой.

Адрес: Орловой Валентине Владимировне, 603083, Нижний Новгород, ул. Старых производственников, д. 13, кв. 207.

ПО СИСТЕМЕ ЙОГОВ

Года три подряд, и зимой, и летом, я болел ангиной. Но вот уже лет пятнадцать, как забыл, что такое больное горло. Лечился по системе йогов, и тоже очень просто. Нужно высовывать язык так сильно, насколько это возможно, как бы стараясь достать кадык на шее, и держать язык в напряженном состоянии, сколько хватит сил. И так 10 раз, по 3-4 сеанса в сутки. Неделя качественной работы — и вы забудете об ангине.

А если у вас гайморит, промывайте нос с хозяйственным мылом.

Буду очень рад, если кому-то пригодятся мои советы.

Адрес: Шмарову Александру Петровичу, 690106, г. Владивосток, ул. Нерчинская, д. 96, кв. 32.

РЕЦЕПТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЭФФЕКТИВНЫЙ

Не могу не поблагодарить вас за рецепт от ангины. Я мучилась ею 35 лет. Но года полтора назад, прочитав в вестнике упражнение от ангины, начала

выполнять его и за это время ни разу не заболела! Не помню, в каком номере был опубликован этот рецепт, но он очень прост:

запрокинуть голову назад, кончик языка поднять к нёбу, потом голову опустить, чтобы подбородок коснулся груди, а язык высунуть до отказа. И так поочередно 7 раз вверх и 7 раз вниз.

Просто, удобно, бесплатно.

Адрес: Ильиной Нине Петровне, 446552, Самарская обл., Сергиевский р-н, п. Суходол, ул. Советская, д. 5-б.

ХОРОШИЙ РЕЦЕПТ ОТ АНГИНЫ

Разрезать селедку вдоль, приложить внутренней стороной к горлу, обмотав шею тканью или платком, и оставить на ночь.

Адрес: Петрову Анатолию Ивановичу, 403323, г. Михайловка, Волгоградская обл., ул. Энгельса, д. 14-а, кв. 11.

КАЛИНА ОТ АНГИНЫ

«ЗОЖ» выписываю пятый год. 12 человек, своих хороших знакомых, тоже сагитировала. Завела специальную тетрадь, в которую в алфавитном порядке записываю все болезни и рецепты, опубликованные в вестнике.

Мне скоро 61. Второй год на заслуженном отдыхе. Живу, как все мы, пенсионеры. В жизни настрадалась. Но не унываю, не жалуясь. Родилась в 1939-м. Была любимым, долгожданным и очень болезненным ребенком. Мама буквально вырывала меня из лап смерти неоднократно.

Война застала нас на Украине. Мы жили в городе Николаеве, что в Одесской области, а в 1947-м переехали в Керчь. У мамы в аптечке всегда были керосин и скипидар — при простудах она нас с братом растирала ими досуха.

С 14 до 18 лет каждую весну у меня начиналась жуткая ангина, которая всегда сопровождалась вы-

сокой температурой. Одна старушка дала такой рецепт:

наломайте большой пучок веток калины красной, ягоды оберите, а ветки с листочками мелко поломайте и положите в 3-литровый баллон, туда же 0,5 л водки и 0,5 кг меда. Когда мед хорошо растворится, добавить 40-50 граммов имбиря, размешать все, пусть настоится немного, а потом слить содержимое на хорошо подавленные ягоды калины и поставить в теплое место на 7 дней, можно и дольше. Принимать по 1 столовой ложке три раза в день за полчаса до еды.

Ангиной я больше не болела никогда.

Адрес: Борозенцевой Лине Элюсовне, 347910, Таганрог, Ростовская обл., пер.Каркасный, д.9, кв.71.

ЧЕРНАЯ РЕДЬКА-ЧУДЕСНИЦА

Очень хочется поделиться простейшими и доступными каждому рецептами. И при этом напомнить, что вернуть и сохранить здоровье — это великий труд. Потерять здоровье легко. Восстановить трудно.

Если хотите навсегда избавиться от ангин и болезней горла, возьмите за правило в течение всего года три раза в день полоскать горло соленой водой — в стакане кипяченой воды комнатной температуры растворите чайную ложку поваренной соли, хорошо размешайте. Полощите, не пропуская ни одного дня, где бы вы ни находились — благо соль и вода всегда под рукой. Делайте это с верой и любовью к себе. Но начинать лечение в период обострения болезни бесполезно.

При простудных заболеваниях не забывайте о черной редьке. Особенно хороша она при бронхите.

Натрите редьку на терке, разложите на марле и сделайте компресс на спину и грудь. Продерет насквозь, но терпите, сколько можете. Потом покрасневшие места смажьте растительным маслом и ложитесь в постель

Возьмите в рот ложечку меда, но не глотайте, а пососите, как карамельку, чтобы обволокло всю полость рта. Не запивайте ничем до утра.

Сок редьки с сахаром или медом пить по столовой ложке 3-5 раз в день против кашля.

Черная редька, она и камни может раздробить.

Нужно взять 100-граммовую стопку, влить в нее 50 г сока редьки и 50 г молока. Такую дозу пить 10 дней по три раза в день за 20 минут до еды. Потом можно почистить печень и почки. При необходимости курс повторить.

Адрес: Соболевой Галине Павловне, 188760, Ленинградская обл., Приозерск, ул. Чапаева, д. 34, кв. 3.

ЧУДЕСНАЯ СМЕСЬ ОТ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

На страницах вестника уже не раз встречались просьбы помочь вылечить бронхиальную астму.

Моя мама долго мучилась от этой болезни. А началось у нее все с бронхита. До конца не долечилась, и болезнь перешла в хроническую форму. В итоге — бронхиальная астма.

Не буду описывать все, что пережила моя больная мать и я вместе с ней. Что она только не пробовала, где ее только не лечили — ничего не помогало. И вот, когда она в очередной раз лежала в больнице, соседка по палате подарила ей рецепт от астмы, который мы теперь дарим вам, дорогие читатели, с пожеланиями скорейшего выздоровления от этой «чумы». Добавлю, что моя мама избавилась от астмы лет 20 назад. После выздоровления она еще 3-4 года берегла бронхи от переохлаждения, а теперь и вовсе забыла о них. Ей сейчас 76 лет.

Вот какую смесь она пила.

Мед, сливочное масло, смалец и сахар смешать, поставить на медленный огонь и сильно нагреть, но не кипятить! Перед употреблением добавить спирт, «Кагор», минеральную воду (мы добавляли минеральную воду «Кармадон»). Пить нужно в теплом виде 2 раза в день —

перед завтраком и ужином. Непосредственно перед употреблением добавить 1/2 чайной ложки пищевой соды.

На одну порцию нужно: спирт — 1 столовая ложка; мед — 1 чайная ложка; сливочное масло — 1 чайная ложка; вино «Кагор» — 50 г; минеральная вода — 50 г; смалец — 2 чайные ложки; сахар — 1 чайная ложка. Пить — месяц.

Единственное условие: печень больного должна быть в более или менее удовлетворительном состоянии.

Если возникнут какие-то вопросы, пишите.

Адрес: Дзудековой Алле Апхазовне, 363102, РСО-Алания, г. Владикавказ, Пригородный р-н, с. Чермен, ул. Школьная, д. 12.

ПРО БАРСУЧИЙ ЖИР

Часто встречаю в рубрике «Отзовитесь» просьбы помочь в лечении бронхиальной астмы. Знаю одного человека, который много лет пользовался ингалятором, а потом вылечился таким способом:

пил по утрам натощак 1-2 столовых ложки барсучьего жира. Закусывал огурцом, видимо, соленным, так как дело было зимой. Сколько времени пить? Тот человек говорил мне, что он даже не допил пол-литровую банку жира. — все прошло.

Адрес: Малютиной Нине Васильевне, 403760, Волгоградская обл., г. Жирновск, Сосновый пер., 4-1.

ЛЕЧЕБНЫЕ ПАРЫ ОТ ГАЙМОРИТА И АСТМЫ

Средство, которое хочу вам предложить, помогло мне и двум моим знакомым. Одна из них, вылечив гайморит, дала рецепт мне — у меня тоже был гайморит, а другая, уже по моему совету, воспользовалась этим рецептом — и успешно — для лечения бронхиальной астмы.

Надо взять 3-4 листика алоэ, 3-4 листика каланхоэ, среднюю луковицу — все это мелко покрошить ножиком, до-

бавить 1 столовую ложку камфорного масла и 1 столовую ложку подсолнечного. Поставить на водяную баню в подходящей емкости и через конусообразную трубочку вдыхать пары минут 20-30. Вдыхать ртом, выдыхать носом при бронхите, а при гайморите наоборот — вдыхать носом, выдыхать ртом. Лучше делать это на ночь.

Приготовленный состав можно использовать три раза.

Адрес: Толстых Николаю Петровичу, 142070, Московская обл., Домодедовский р-н, пос. Востряково, пр. 1-го Мая, д. 67.

ТЕМ, КОГО ЗАМУЧИЛ ГАЙМОРИТ

Возьмите 1,5-2 л молока, вскипятите. Сядьте, наклонив голову над посудой с этим молоком, укройтесь плотнее и дышите горячими парами. В это время ваш помощник должен разогреть на огне 2-3 камушка и подбрасывать их в молоко по мере его остывания. Грейтесь, из носа должны вытекать слизь и гной.

Повторяйте процедуру до полного излечения. Не спешите заканчивать процедуры, чтобы болезнь не вернулась — погрейтесь лишний раз. Лучше это делать на ночь. Фарингит тоже так лечится.

Адрес: Полторыхиной Зинаиде Ивановне, 601550, Владимирская обл., г. Гусь-Хрустальный, ул. Красноармейская, д. 17, кв. 59.

О ТОМ, КАК Я ВЫЛЕЧИЛА У СЕБЯ ГАЙМОРИТ

Нужен засахарившийся, густой мед.

Садитесь поближе к крану с горячей водой и в каждую ноздрю закладывайте меда столько, сколько может войти. Смочите тряпочку горячей водой и горячую положите на нос, запрокинув голову. Мед растопится и будет протекать вместе с гноем в гортань. Его-то и надо сплевывать в заранее приготовленную баночку. Попутно этот мед лечит гланды. «Греть» нос, пока весь мед не протечет в гортань.

Предупреждаю: будет очень «драть». Чтобы это легче перенести, можно добавить в мед повokaин. Если организм его не переносит, можно, как делала я, закапать предварительно в нос любое масло.

Осилите 10 таких процедур — забудете о своем гайморите. Лично мне хватило пяти.

Адрес: Реймер Зое Ивановне, 633128, г. Новосибирск, п. Краснообск (ВАСХНИЛ), а/я 558.

ВОДА И СОЛЬ ПРОТИВ ГАЙМОРИТА

В вестнике № 21 за 1999 год в рубрике «Отзовитесь» прочитал письмо Валентины Михайловны Владимировой из Чувашии с просьбой откликнуться информацией о лечении гайморита. Впрочем, подобное письмо далеко не единственное в почте вестника. Многочисленные просьбы и подтолкнули меня написать в «ЗОЖ».

В 1969 году, отдыхая по путевке в одном из одесских санаториев, я слушал лекцию профессора Анатолия Зубкова, который четыре года работал в индийском университете в городе Лакхнау, где изучал його-терапию. Мне запомнилось его выступление, в котором речь шла о несложной процедуре с применением соли и воды для лечения гайморита и хронического насморка. Суть ее заключается в следующем:

возьмите чайник для заварки чая объемом не менее 400 г, очистите его изнутри. На носик наденьте детскую соску, вырезав на ее конце отверстие диаметром 3-5 мм. Соску надевают, чтобы не повредить слизистую оболочку носа. Налейте в чайник воду температуры человеческого тела (36-37°C). Размешайте в воде чайную ложку поваренной соли без верха. Садитесь на корточки перед ванной, ведром или над тазом. Возьмите чайник за дно и вставьте соску в ту ноздрю, которая лучше дышит, скажем, в правую, наклоните голову влево, подбородок повернется вправо, и вода струйкой начнет выливаться из левой ноздри, не попадая в рот.

В течение всей процедуры дышите ртом. Если вода

будет попадать в полость рта, наклоните голову вперед. Как только чайник опорожнится наполовину (200 г), встаньте, нагнитесь и сделайте несколько резких выдохов через нос. Затем, не выпрямляясь, поверните голову влево и повторите несколько резких выдохов через нос. В этот момент нельзя использовать носовой платок и сморкаться, так как это может привести к воспалению среднего уха. Далее остаток воды пропускаете через другую ноздрю. Лучше делать это утром после душа.

Упражнение можно выполнять всем, и детям тоже, если есть хотя бы одно из нижеперечисленных заболеваний, до полного излечения, не более 2 раз в день:

- когда утром «заложен нос»;
- во время эпидемий гриппа и других вирусных и респираторных заболеваний;
- здоровым йоги советуют выполнять упражнение для профилактики не реже одного раза в неделю;
- упражнение помогает лечить острые и хронические фарингиты, риниты, острые и хронические воспаления придаточных пазух носа (синуситы: гайморит, этмоидит и др.);
- начальные формы глаукомы и заболевания глаз, сопровождающиеся болезненностью, «куриной слепотой»; благотворно действует на глазное дно и органы слуха;
- это великолепное средство при мигрени, бессоннице, сонливости и плохой памяти;
- оно стимулирует развитие интеллекта; помогает при некоторых заболеваниях головного мозга;
- предотвращает преждевременное поседение волос и их выпадение.

Адрес: Пузыреву Владимиру Ивановичу, 670004, г. Улан-Удэ, п/о 4, до востребования.

ПРО ГАЙМОРИТ И ПРОСТУДУ

Много лет назад, когда моя вторая дочка была еще совсем маленькой, я заболела гайморитом. Болезнь обострялась, стоило мне только слегка пересох

ладиться. А как этого избежать, когда по несколько раз в день в мороз выбегаешь на улицу развешивать пеленки? Люди добрые научили. Купила в аптеке настойку стручкового перца (не знаю, продается ли такая сейчас, но если нет — не беда, можно приготовить ее самим: стручки горького перца залить водкой и настоять; годится и обыкновенная «Перцовка»). Так вот перед каждым выходом на мороз я смазывала ваткой, смоченной в настойке, носовые пазухи изнутри и снаружи, в районе гайморовых пазух. Смазанные места на морозе не то, что не замерзают, а горят. Вечером, перед сном, делала то же самое. Однажды проснулась и обнаружила, что четверти старой простыни не хватило, чтобы как следует прочистить нос. Сожгла эту простыню в печке. А лечение повторяла.

Моей дочери уже 26, а я о гайморите с тех пор не вспоминаю. Простуды, однако, бывают. Как только почувствую, что в носу свербит, сразу начинаю действовать.

Вечером растворяю в стакане горячей кипяченой воды 1 столовую ложку соли и смазываю нос снаружи и внутри, потом растираю шею, лимфоузлы и укутываюсь большим полотенцем. Когда солевой раствор впитается в кожу, я беру чайную ложку меда в ладонь и натираю все те же места. Ложусь спать. Утром нос дышит хорошо, мокрота отходит. Днем применяю такое лечение: ползубчика мелко порезанного чеснока заливаю 1/3 стакана теплой кипяченой воды и настаиваю минут 40-50. Процеживаю, чтобы не усиливать концентрацию чеснока, и закапываю в нос без ограничений и часто, хоть каждые полчаса.

Фитонциды чеснока убивают оставшиеся микробы, и насморк проходит.

Адрес: Дубровской В.Н., 303900, Орловская обл., п. Нарышкино, 3-й Октябрьский пр., д. 9.

О ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА

Мне под 60. От болезней не застрахована, но гриппом не болела никогда. Прививок никаких не делала,

несмотря на то, что работала среди людей, в магазине. Сейчас многих из нас жизнь загнала на рынок, где с 1992 года и я стала торговать. Младший сын — студент-заочник, работает преподавателем в школе. Зарплата 350 руб. Ему хватает на проезд и обед. Так что расслабляться не приходится, надо выживать.

А теперь рецепт из личного опыта. О профилактике гриппа.

С начала осени и всю зиму каждое утро, когда умываюсь, слегка намыливаю носовые пазухи любым туалетным мылом и промываю водой.

Об этом методе узнала из радиопередачи, когда работала на Украине, 35 лет назад.

Адрес: Хабибулиной Анне Васильевне, 346300, Каменск-Шахтинский, Ростовская обл., пос. К-Карьер, д. 32.

ПРО ЧЕСНОК

Знаю, знаю, вы скажете, что про чеснок уже столько написано, что ничего нового предложить нельзя. Может быть, так оно и есть, только это вовсе не умаляет его полезных свойств. Мне просто хочется еще раз сказать, что чеснок — это великолепная штука. Я, например, 16 лет пью настойку чеснока и не болею гриппом даже во время эпидемий. Мало того, вылечила астматический бронхит. Есть много разных рецептов приготовления настойки из чеснока. Я же готовлю ее так.

Беру 1 кг чистого сухого чеснока, режу ножом, кладу в 3-литровую банку и заливаю 1,5 л воды. Банку закрываю полиэтиленовой крышкой и настаиваю 15-30 дней.

Утром в стакан кипяченого молока вливаю 1 чайную ложку настойки и выпиваю. Через 20 минут завтракаю.

Пить настой начинаю в октябре. Летом — перерыв.

Адрес: Валентине Николаевне, 446200, Самарская обл., Новокуйбышевск, ул. Дзержинского, д. 34, кв. 46.

РЕЦЕПТ, КОТОРЫМ ПОЛЬЗУЮСЬ 30 ЛЕТ

В течение 30 лет я пользуюсь одним рецептом от гриппа и простуды.

Даже простое капание нерафинированного подсолнечного масла — по 2 капли в каждую ноздрю и на корень языка — улучшает состояние и повышает сопротивляемость организма инфекции. Если температура, то масло смешивается с соком свеженатертого лука (для взрослых в соотношении 1:1, для детей — 3:1) и также капается в нос и на корень языка.

Этот рецепт не вызывает аллергии и для всех полезен, у него нет противопоказаний.

Адрес: Сторчак Е. Н., 354067, г. Сочи, ул. Красных Партизан, д. 8, кв. 23.

КУРИТЕ ЧЕСНОК НА ЗДОРОВЬЕ!

Эффективное средство от изнурительного кашля — курение сухого чеснока.

Отрезать трубку (стебель) от сухого чеснока, проколоть спицей, чтобы по обоим концам были дырочки, зажечь эту трубочку как папиросу и курить.

Так я лечила своего мужа. Ему 72 года, и он все ночи напролет мучился изнурительным кашлем. Но вот он начал курить эту трубочку по вечерам и через три дня совсем не стал кашлять.

И еще один совет. Если кашель не дает заснуть вечером, то полезно выпить стакан горячей воды с 3 каплями йода.

Адрес: Исуповой Валентине Андреевне, 426069, г. Ижевск, ул. Песочная, д. 36, кв. 97.

СПАС РЕЦЕПТ ОТ ПРОСТУДЫ

Хочу предложить рецепт, которым вылечила меня мама. В 1951 году я заболела — высокая температура, было трудно дышать. Повезли в больницу в город. Оказалось: затемнение правого легкого до четвертого

ребра. Мне тогда было 14 лет. Выписали пенициллин и другие лекарства, но вылечили по рецепту, которым моя мама пользовалась при простудных заболеваниях (она умерла в возрасте 99 лет). Этот рецепт у нас в селе многим помог.

Берут 1 ст. ложку березовых почек, настаивают в 0,5-0,7 л виноградного вина 1 неделю в тепле, чтобы смола из почек вышла. Почки станут набухшие, зеленые.

400 г меда (разнотравие, цвет белый, слегка желтоватый), 200 г морковного сока, 200 г сока алоэ из свежих, здоровых листьев, 200 г настоя из березовых почек (приготовленного заранее). Получится 1 л смеси. Все настоять сутки и пить по 30 г 3 раза в день. Этой банки хватает на 10 дней.

Через три дня пропадает вялость, появляется аппетит. Во время лечения вместо заварки чая использовать урюк: варить его с медом и выпивать 1 л отвара в день. Молоко желательно парное, жирность 4-5%, или теплые сливки. Съедать 1-2 сырых яйца в день. Плюс свежий воздух, прогулки.

Мне сейчас 62 года, и, когда приходит в дом грипп, мы лечим его этой смесью.

Адрес: Тарасевич Валентине Александровне, 644069, Омск, ул. 20-я Северная, д. 28.

МНЕ ПОМОГЛИ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

40 лет тому назад я приехала в Ленинград в командировку из Мурманской области и заболела. Вначале ходила на работу, но вскоре дошла до того, что уже не вставала с постели. Долгое время мне не могли поставить диагноз, но в конце концов выяснилось, что у меня экссудативный плеврит и как результат — большое скопление жидкости. Выписали мне рецепт на подушку с кислородом, а вскоре отправили в больницу. Я была очень «тяжелой» и с весьма сомнительными шансами на выздоровление. Мама каким-то обра-

зом нашла врача-гомеопата — тогда они были не в «моде». Он сказал: нужно есть грецкие орехи, и чем больше — тем лучше.

Жидкость мне не откачивали — я просто ела орехи. Полтора килограмма орехов за 2-3 дня. Никаких лекарств не пила (давали писк и много другого, но уже не помню).

Каждую неделю — рентген. И, о чудо (!), он отмечал снижение жидкости. Кстати, врач-гомеопат предупредил, что возможны боли. Объяснял, кажется, так: плевра будет тереться о легкое. И точно — боли появились. Я даже решила хотя бы на неделю отказаться от орехов. Однако очередной рентген разочаровал — снижения уровня жидкости не произошло. Снова взялась за орехи, и на 40-й день меня выписали из больницы.

Через 4 с лишним месяца я вернулась на работу в город Никель. Медкарту выслати следом в тубдиспансер. Когда я к ним пришла, они не поверили, что я та самая Павлова, которая умерла от плеврита.

Первые два года я болела воспалением легких два раза. В больницу не ложилась — лечилась орехами. Потом — за все годы болела воспалением легких еще дважды, и вновь спасали орехи. Прожила на Севере 30 лет — я электрик. За эти годы убедилась: грецкие орехи — чудо природы. Для профилактики детям надо давать утром до школы 3-5 штук — всегда будут здоровы. Ну, а теперь у меня большое сердце и мне уже 72. Поэтому адрес прошу не давать — отвечать на письма нет ни времени, ни сил.

P.S. Мне назначили прокалывание — от гайморита, а я, трусиха, отказалась. Пришла домой, и соседка поделилась советом: отварить вкрутую 2 яйца — варить минут 40. В холодную воду не класть. Сделать два связанных между собой мешочка. В мешочки положить вату или тряпочки и яйца. По мере остывания, вату или тряпочки вынимать, чтобы яйца все время лежали горячими. Соседка сделала мужу пять про-

цедур. Мне хватило трех. А потом вышло столько дрини и гноя, что не понять, где это все уменьшалось.

Если мои рецепты кому-то помогут, буду рада.

Мария Павлова,
блокадница Ленинграда.

Санкт-Петербург.

ПРО ЛУК И ЧЕСНОК

Вот рецепт от насморка. Он мне очень помог.

50 граммов масла (любого — оливкового, подсолнечного, кукурузного) налить в баночку или эмалированную кружку и поставить на водяную баню. Как только вода закипит, поддержать в кипящей воде 10 минут, затем пусть минут 10 постоит и положить в это масло заранее растолченные один зубчик чеснока среднего размера и небольшую луковицу. Перемешать и поставить в темное место на сутки. Процедить через марлю и закапывать в нос.

У меня постоянно был насморк. Перепробовала многие народные средства, вылечила же только этим рецептом.

Адрес: Мачугиной Марии Алексеевне, 103305, Зеленоград
Центральный пр., д. 234, кв. 14.

СОВЕТЫ, ПОЛУЧЕННЫЕ ПО ПОВОДУ ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО НАСМОРКА

В «ЗОЖ» № 13 за 1999 г. была опубликована моя просьба написать о том, как лечить хронический насморк. Очень признательна всем, кто отозвался.

Сейчас же стали приходить письма, в которых меня просят сообщить, какие советы я получила. Охотно поделюсь. Ведь насморк — довольно распространенное заболевание.

- Листья настурции: есть в салатах по 7-10 штук в день, 2-3 листика заварить и промывать носовые ходы.
- Корень крапивы выкопать осенью, промыть, измельчить, залить водкой (2 ст. ложки на 0,25 л водки), настоять 14 дней в теплом месте. Можно добавить настурцию

(1 ст. ложку настоять в 1/2 стакана горячей воды). Промывать нос.

- Промывать нос отваром корней лопуха.
- При обострениях насморка скрутить из лука трубочки, предварительно сделав насечки внутри лука ножом, и держать в носовых ходах 1-2 часа. Будет обильно течь слизь, но насморк прекратится.

- Полезна парная баня 1 раз в неделю.

- Делать компресс: приложить к подошве салфетку, смоченную в керосине (надеть шерстяные носки). Повторить несколько раз на ночь. Если будет сильно жечь, компресс убрать.

- Опускать голову на 3-5 минут в очень теплую воду, затем в холодную на 20-30 секунд, а потом закапать в каждую ноздрю по 10 капель утренней мочи. Делать через день, пока не прекратятся выделения из носа. Лучше эти процедуры проводить в начале лунного месяца.

- Взять среднюю морковь, потереть на терке, отжать сок, добавить столько же подсолнечного нерафинированного масла, смешать. Капать 3 раза в день по 1 капле.

Греть ноги в теплой воде с содой.

- Промывать нос (из ладошки) составом: на 1 стакан кипяченой воды 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки соды, 3-4 капли йода, 3 ч. ложки настойки календулы и эвкалипта.

- Сделать смесь 1:1 из меда и сока алоэ, обмакнуть фитилечки и вставить в носовые ходы. Одновременно нагреть мешочек с песком, приложить к затылку, держать 10 минут, затем фитилечки вынуть. Делать процедуру 2 раза в день.

- Растереть таблетку стрептоцида и засыпать в каждую ноздрю на ночь по половинке таблетки. Для этого насыпать порошок в чайную ложку, лечь на спину, вставить в ноздрю, закрыть и вдохнуть.

- Смазывать носовые ходы в течение месяца линиментом стрептоцида на рыбьем жиру. Можно и без рыбьего жира — важно присутствие стрептоцида. Можно даже в детский крем добавить 1 г порошка стрептоцида и смазывать.

• Парадоксальная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой.

Всем читателям «ЗОЖ» желаю здоровья и благополучия.

Адрес: Лола Альбине Федотовне, 680026, г. Хабаровск, ул. Чкалова, д. 15, кв. 21.

Насморк и першение в горле. Положите листки сухой луковой шелухи на горячую плиту (я пользуюсь металлической тарелкой), дождитесь, чтобы пошел дым. Вдохните этот дым раз-другой, и вам не потребуются дорогие лекарства от насморка.

Адрес: Пархоменко А. И., 624090, а/я 130, п/о 8, Полевской, Свердловская обл.

ВСПОМНИТЕ О ПРОТАРГОЛЕ И СЕРНОЙ МАЗИ

Сейчас часто рекламируют дорогие капли от насморка, а между прочим, в аптеке можно заказать 2-процентный раствор протаргола. Пузырек с протарголом стоит 4 руб. 50 коп. Капли коричневого цвета.

Кстати, когда у моего ребенка был насморк, врач спросил, какого цвета сопельки. Оказывается, если сопельки зеленоватые, то нужны капли коричневого цвета (раствор протаргола), а если бесцветные, то и капли должны быть бесцветные, прозрачные. Что касается протаргола, то достаточно закапать его 2 раза (последний — перед сном) — и на другой день никакого насморка не будет.

И еще. Часто на губах выступала «простуда». Так вот, как только начнут чесаться губы, я их тут же смазываю простой серной мазью. Достаточно одного раза.

Адрес: Морозовой Р. М., 607300, Нижегородская обл., Ардатов, ул. Чкалова, 21.

ОТ НЕВРИТА СЛУХОВОГО НЕРВА

В последнее время я стала плохо слышать. В ушах постоянно был шум. Врачи признали неврит слухового нерва. Возникла угроза глухоты. Я начала искать народные средства лечения и нашла. Мне помогла масляно-спиртовая настойка прополиса.

Готовят ее так:

40 г мелко наструганного прополиса залейте 100 мл чистого спирта и настаивайте в теплом месте семь дней. Не забывайте взбалтывать смесь каждый день. Потом настойку процедите и смешайте с оливковым или кукурузным маслом в пропорции 1:4. Перед использованием эмульсию надо хорошенько взбалтывать.

Пропитав смесью марлевый жгутик, введите его в слуховой проход и оставьте на 24-48 часов. Повторите процедуру через день. Всего надо сделать 12 процедур.

У меня после такого лечения улучшился слух, не стало никакого шума в ушах. Попробуйте, хуже не будет.

Адрес: Малышевой Зое Петровне, 641908, с. Зауральское, Каргапольский р-н, Курганская обл.

ОТ НЕВРИТА

Хотелось бы ответить на некоторые вопросы читателей вестника, которые время от времени встречаю в рубрике «Отзовитесь».

От неврита слухового нерва надо кашицу из одного зубка чеснока смешать с 2-3 каплями камфорного масла. Смесь завернуть в марлю и вставить тампон в больное ухо. Держать до ощущения жжения. Марлю вынуть. Процедуру повторять ежедневно перед сном до полного выздоровления.

Адрес: Куркиной В.К., 606016, г. Дзержинск, ул. Суворова, д. 14, кв. 7.

РЯСКА БОЛОТНАЯ ВЕРНУЛА МАМЕ ОБОНЯНИЕ

В предпоследнем выпуске «ЗОЖ» за 1999 год — № 23 — в рубрике «Отзовитесь» мне встретилось письмо В.В.Лукашкова из села Дробышево, Челябинской области, в котором он просил о помощи — у него исчезло обоняние. Сначала я хотела ответить лично Лукашкову, но потом решила написать в вестник, потому что наверняка он не единственный в своем роде.

Так вот, хочу предложить рецепт, который помог моей маме — у нее после гайморита возникло такое же осложнение — она совершенно не чувствовала никаких запахов. Лет 5-6 назад приезжал к нам в село с лекцией о траволечении профессор из Санкт-Петербурга Леонид Васильевич Пастушенков. Сельчане охотно пришли на лекцию, после которой профессор лично каждому желающему давал практические советы по лечению конкретных заболеваний. Я обратилась к нему с вопросом: как быть с мамой? И вот что он посоветовал.

В середине лета на прудах, озерах, в реках начинает «цвести» вода. Так вот эту самую траву — болотную ряску — и надо набрать горстей 5-6, дать стечь воде, немного просушить в тени, а затем желательно в русской печи (но можно и в духовке) до полного высыхания. Сухую ряску промолоть в кофемолке и приготовить мазь по следующему рецепту: 9 частей сухой ряски и 1 часть деревенского домашнего коровьего масла (раньше его называли «скоромное» масло) тщательно перемешать, положить в стеклянный пузырек и хранить в прохладном темном месте. Соотношение 9:1 соблюдать точно. Этой мазью каждый день смазывать в носу как можно глубже. Сколько времени — индивидуально.

Моя мама мазала полгода, так как у нее обоняния не было больше года.

Адрес: Ткачевой Татьяне Николаевне, 433203, Ульяновская обл., с.Бекетовка.

АЛОЭ ОТ ОТИТА

Много лет безуспешно лечила в больницах наружный и внутренний отит. Но однажды меня осенило попробовать сок алоэ — много читала хорошего об этом замечательном растении.

Сорвала листик алоэ (возраста одного года), с помощью пипетки набрала сок в резиновый мешочек пипетки, нагрела его, опустив этот мешочек в очень горячую воду, и горячий закапала в ухо (больное ухо не чувствует температуру). Сверху положила вату, надела на голову платок. Если есть нарывчики снаружи, то хорошо намочить ватку горячим соком алоэ и приложить к ним. Процедуру эту нужно делать 3-4 раза в сутки (на ночь — обязательно). Закапывать в ухо лучше лежа. У меня все прошло через 2-3 дня.

Главное условие — держать ухо в тепле, а между процедурами закрывать ваткой. После такого лечения я уже 20 лет не вспоминаю об отите.

Адрес: Пресняковой Екатерине Фоминичне, 397800, Воронежская обл., г. Острогожск, ул. Комсомольская, д. 62, кв. 60.

Мой сын — ему сейчас 13 лет — в 3 месяца заболел двусторонним гнойным отитом. Долго же мы с ним мучились: несколько раз лежали в больнице, лечились разными методами, в том числе и народными. Помог, однако, один рецепт, который посоветовала монашка.

Свежее куриное яйцо сварить вкрутую, очистить, пока горячее, отделить белок и быстро отжать через хлопчатобумажную чистую ткань, чтобы получить из него теплую жидкость. Ее-то пипеткой и закапывать в ушки.

Адрес: Гладченко Любови Александровне, 404420, Волгоградская обл., г. Суровикино, ул. Ленина, д. 256-а.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА У МАМЫ ХРОНИЧЕСКИЙ ГНОЙНЫЙ ОТИТ

Рецепт дал один очень старый травник.

Очистить луковицу среднего размера. В хвостовой части выдалбливается углубление и туда засыпается 1 ч. ложка тмина. Отверстие прикрыть и томить луковицу в духовке (печке) до изменения цвета — она должна стать коричневой, но не очень темной. Остудить, процедить содержимое лунки в стеклянную баночку. Лекарство готово.

Предварительно я очистила ухо перекисью водорода. В сухое ухо закапывала «луковое» лекарство по 2-3 капли 3 раза в день одну неделю. Потом по 2 капли 2 раза в день — две недели. И по 1-2 капли 2 раза в день — три недели. Ухо закрывать ваткой и беречь от холода, ветра и воды все время лечения.

Моей маме хватило для полного излечения двух недель. Уже 10 лет она не знает, что такое больное ухо.

Если кому-то поможет, напишите в вестник. Адрес свой не указываю — у меня нет времени на переписку.

Н. Федорова.

Казань.

ПИВО С МЕДОМ СПАСЛО ОТ ПЛЕВРИТА

Хочу откликнуться на просьбу о лечении мокрого плеврита. Мне сейчас 61 год, лечилась я 26 лет назад. А рецепт дал мне один добрый человек — Федор Федорович Лозовой. Он, помню, сказал: «Этот состав и не такие легкие очищал». Что он имел в виду, не знаю, возможно, им можно лечить и туберкулез. Попробуйте и напишите о результатах в «ЗОЖ».

Итак, состав:

400 г хорошего качества цветочного меда и 1 бутылку (0,5 л) свежего пива перемешать в эмалированной посуде и довести до кипения. Не кипятить! Разлить в темные бутылки, укутать в темные тряпки и поставить в темное теплое место на 3-5 суток. Пить по 50-100 г 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

От всей души желаю всем успешного лечения и выздоровления.

Адрес: Бежановой Алле Александровне, 347633, Ростовская обл., г. Сальск, ул. Верхняя, 122 «а».

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ЛЕЧЕНИЮ ПРОСТУДЫ

О теплом молоке знают все, но его действие можно усилить, если приготовить лекарство-бутерброд.

Взять 3 зубчика чеснока, раздавить их, смешать с 1 столовой ложкой свежего сливочного масла и намазать все это на ломтик хлеба. Хорошо бы добавить сверху несколько измельченных стеблей петрушки – бутерброды будут выглядеть очень аппетитно. Запить бутерброд теплым молоком.

Если такое симпатичное лекарство будете готовить для всей семьи раз в неделю, лучшей профилактики простуды просто не бывает.

Бутерброд с чесноком можно запивать водочкой (или, наоборот, закусывать), но не простой, а выдержанной трое суток в холодильнике с дольками чеснока – 3 зубчика на 0,5 л. По 30 г 3 раза в день.

А вот одно малоизвестное средство.

Сырую свеклу средних размеров тщательно вымыть, очистить и разрезать пополам. В каждой половинке сделать большую выемку, засыпать сахарным песком и поместить в разогретую духовку. Сахар растает, и получится лечебный сироп, хорошо снимающий кашель. Пить в течение нескольких дней, каждый раз готовя новую порцию.

Из свеклы можно сделать еще одно лекарство. Приготовить полстакана свекольного сока, посолить его, нагреть в теплой воде и пить. Этим же соком можно полоскать воспаленное горло.

И еще. Я обратила внимание на заметку «По поводу фарингита» в 19-м номере за 1999 год. Для меня это лечение малодоступное: в городе не найдешь парного молока. Но в «ЗОЖ» в 1998 году была напечатана заметка о том, что полоскать горло и промывать нос

можно соленым раствором. Я пробовала в соленый раствор добавлять питьевую соду, и сразу как рукой снимало воспаление горла и носа.

Прошу отозваться тех, кто знает, как вылечить шейный остеохондроз — ни уколы, ни таблетки не помогают.

Адрес: Вагиной Людмиле Николаевне, 680015, г. Хабаровск, ул. Аксенова, д. 22-а, кв. 36.

АЛОЭ С МЕДОМ ОТ ПРОСТУДЫ

По-моему, очень мало пишут о прекрасном алоэ. Знаю простой рецепт от простуды. В холодильнике я постоянно держу сок алоэ с медом, который делаю так: срезаю листья алоэ, мелко режу или пропускаю через мясорубку, смешиваю с медом (все делаю «на глаз») и ставлю в холодильник. Сок не портится и стоит сколько угодно долго.

Как почувствую, что запершило в горле, сразу достаю баночку с соком и за один раз принимаю 3 чайные ложки. И так несколько приемов за день, иногда даже ночью. И утром я уже здоровая.

Только не надо запускать болезнь. Действуйте сразу, иначе не поможет.

Адрес: Миховой Талии Салыховне, 620024, г. Екатеринбург, ул. Бисертская, д. 27, кв. 153.

ШУМЕЛ КАМЫШ — БОЛЕЗНИ ГНУЛИСЬ

При туберкулезе пейте отвар камышовых листьев — 0,5 стакана листьев заварить 0,5 литра крутого кипятка, прокипятить и выпить за три приема в течение дня (это порция на один день).

Кстати, могу выслать средства, которые готовлю сама, — от затемнения в легких с соком хвои сосны, от повышенной кислотности и изжоги. Отвечу на все письма при наличии конверта с обратным адресом.

Адрес: Мавриной Вере Николаевне, 442220, п/о Троицкое, Каменский р-н, Пензенская обл.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

боли в желудке, гастрит, геморрой, дизентерия, запор, колит язвенный, описторхоз, очищение, выпадение прямой кишки, трещины прямой кишки, язва желудка и 12-перстной кишки

И БОЛЬ В ЖЕЛУДКЕ КАК РУКОЙ СНИМАЕТ

От острой пищи у меня появлялась боль в желудке. Врачи давали разные лекарства. Боль немного уменьшалась от таблеток нистатина, но потом появлялась вновь. Одна совершенно незнакомая женщина посоветовала мне бросить пить химию и дала рецепт своего лекарства.

Утром заварите крепкий цейлонский или индийский чай. В стакан положите 1 ст. ложку сахарного песка, налейте крепкий чай до половины стакана и быстро размешайте. Возьмите кусочек воска с небольшой орех (полмизинца). Быстро разжуйте его с сухариком и запейте приготовленным горячим чаем. Все это принять натошак. Потом лечь на спину и положить грелку на желудок. Лежать 30-60 минут. Потом через некоторое время можно покушать.

При сильных болях делать эту процедуру можно 3 раза в день, потом 2 раза и т.д., в течение 2-3 недель. Боли в желудке прекращаются уже с первых приемов и на все время.

Будьте здоровы!

Адрес: Вечкановой Марии Николаевне, 443010, г. Самара, ул. Вилоновская, д. 2-а, кв. 24.

ВОСЕМЬ ЛЕТ ГАСТРИТА НЕТ

Много лет болела хроническим анацидным гастритом. Несколько раз подолгу лежала в больнице. Боли уберут, а болезнь все равно остается. Думала, до пен-

сии не дотяну. Один добрый человек дал мне рецепт. Как только вышла на пенсию — это был 1991 год — сразу приступила к лечению. С тех пор прошло более восьми лет. От болезни остались одни воспоминания и рубцы в желудке.

Вот сам рецепт: 1 стакан меда, 1 стакан сока из листьев каланхоэ, 1 стакан водки или самогона — все смешать, настоять в темном месте 45 дней. Пить один раз в день по 1 столовой ложке натощак каждый день, пока не выпьете все. Не знаю, поможет ли кому еще, но что касается меня, то после всего у врачей проверилась и больше ничем не лечилась.

Адрес: Назаровой Александре Степановне, 676200, Амурская обл., г. Зея, ул. Гоголя, д. 141-а.

Совет тем, у кого геморрой.

Прокипятить подсолнечное масло, смочить в нем ватный тампон и вложить его в задний проход. Боль затихает и долго не кровит.

В 1936 году одна старая женщина-болгарка посоветовала такой способ:

собрать на дне ведра белый собачий помет, залить кипятком и сесть на ведро (над паром).

Буду рада, если мои рецепты кому-то помогут.

Адрес: Романенко Н.И., 37600, Украина, г. Миргород, санаторий «Слава».

ЧЕТЫРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОЯ

«ЗОЖ» выписываю с 1998 года. Все это время следила, не появятся ли на страницах газеты рецепты по излечению геморроя, которые я применяла на себе. Прошло 15 лет со времени моего лечения, и с тех пор повторения болезни не было.

Итак, первый рецепт.

Нужно
Хорошо
Одну кар
положить
стелить,
раздвину
прикасал
нять сост
курс лече
можно пр
Обычно

ложительно
можно повт

Второй

Нужно вз
раститель
задний пр

Третий

Для лече
но взять в
плодов) и
по обочина
10 минут. Н
ежедневно
Настой мо
подогрев, а

Четверть

Используй
любого раз
греть (на пе
Затем сест
березовые
рить нескол
ния геморро
Все четы
Адрес: Беш
Амурская об

Нужно взять 12 картофелин размером с куриное яйцо. Хорошо их промыть, просушить. Курс лечения — 3 часа. Одну картофелину натереть с кожурой на мелкой терке, положить на тряпочку или мягкий целлофан. Кресло застелить, содержимое положить в центре кресла, сесть и раздвинуть ягодицы, чтобы содержимое кашицы плотно прикасалось к геморрою. Укрыться. Через 15 минут менять состав кашицы картофеля. За 3 часа провести весь курс лечения — 12 сеансов по 15 минут. Время лечения можно провести с пользой: вязать, читать и т.д.

Обычно одного курса хватает для получения положительного результата. Если болезнь запущена, можно повторить через 7-10 дней.

Второй способ лечения.

Нужно взять лист герани, промыть, просушить, смазать растительным маслом, свернуть в трубочку и вставить в задний проход как свечу на ночь. Курс лечения — 7 дней.

Третий способ.

Для лечения геморроя можно использовать ванны. Нужно взять в равных пропорциях паслен (в фазе цветения и плодов) и спорыш — эта трава растет в каждом дворе и по обочинам дорог. Запарить в кастрюле 5-6 л в течение 10 минут. Настой использовать для ванн по 15-20 минут ежедневно, желательно на ночь. Курс лечения — 5-10 ванн. Настой можно использовать повторно, предварительно подогрев, а можно готовить ежедневно свежий.

Четвертый способ.

Использовать спил ствола свежей березы диаметром любого размера, но не выше 3-4 см. Хорошо его прогреть (на печке или в закрытой посуде на газовой плите). Затем сесть на этот спил на 30 минут, укутав себя, чтобы березовые испарения попадали на геморрой. Так повторить несколько дней, желательно на ночь, до исчезновения геморроя.

Все четыре рецепта проверены. Эффект хороший. Адрес: Бешевой Любови Дмитриевне, 676680, с. Поярково, Амурская обл., ул. Горького, 8.

МЯСНОЙ СОК СПАС ЖИЗНЬ ДЕВОЧКЕ

Во время войны у одной моей знакомой умерли от дизентерии двое детей, пришла похоронка на мужа, и остались они втроем — она, ее мама и маленькая дочка, которая только-только научилась ходить. Но болезнь не миновала и ее — у малышки тоже началась дизентерия. Девочка умирала, мать была в отчаянии.

Дело происходило в Оренбурге. В те годы там принимал на дому врач Соловейчик. Женщина принесла ему больную девочку. Соловейчик снял со своих бесчисленных стеллажей какую-то книгу и долго изучал одну страницу. Потом он сказал, что надо отменить все прописанные ранее лекарства — они уже не помогали, и что есть один шанс, он невелик, но если девочка поправится, то она будет жить.

Нужно каждый день покупать на рынке небольшой кусок парного нежирного мяса. Разрезать его на мелкие кусочки 1х1 см и положить в пол-литровую бутылку. Горлышко заткнуть ваткой и поставить бутылку на водяную баню. Мясо это должно вариться в собственном соку на медленном огне очень долго, пока оно не станет, как мочалка. Отжать концентрированный сок и давать его девочке. Сначала по половинке чайной ложки, постепенно увеличить дозу до 0,5 стакана.

Девочка выздоровела, выросла, стала врачом. Я же навсегда запомнила этот рецепт, и спустя годы он пригодился. Моя собака заболела кишечной чумкой. Ветеринары ее лечили, но она уже ничего не ела, и я ее теряла. Я вспомнила этот рецепт и стала поить ее мясным соком, причем покупала мясо далеко не лучших сортов. Наливала сок в блюдечко и она его слизывала. Так постепенно я вылечила свою собаку. Надеюсь, этот рецепт поможет кому-нибудь еще.

Адрес: Васильевой Анне Михайловне, 143013, Московская обл., Одинцовский р-н, п. Немчиновка-1, ул. Агрохимиков, д. 2, кв. 21.

О ЛЕЧЕНИИ ЗАПОРА

Прочитала много литературы, пока нашла нужный совет. Страдала 30 лет — избавилась за 15 дней.

Каждый день утром 2 ст. ложки отрубей залить стаканом кипятка, размешать, накрыть и, когда остынет, съесть натощак. Через 1,5-2 часа принимать любую пищу. Через пять дней почувствуете улучшение, а через пятнадцать все наладится.

И еще. Еду не запивать.

Адрес: Хабибулиной Анне Васильевне, 346300, Каменск-Шахтинский, Ростовская обл., пос. К-Карьер, д. 32.

ОТ ЯЗВЕННОГО КОЛИТА

Лечение очень простое.

Пить отвар огуречных плетей по 1 ч. ложке с третьим блюдом (чай, компот, только не с лимонадом и не с минеральной водой) и принимать с первым блюдом по 1 ст. ложке 1 раз в день. Если сильные колики, то можно 2 раза в день, и на ночь с питьем принимать 1 ч. ложку. Вреда от этого не будет. Вы сами почувствуете, когда надо принимать, а когда нет.

Колит полностью вылечить трудно. Надо сначала убрать язву, очистить толстый отдел кишечника, печень. Тогда колит оставит вас в покое. Иначе он время от времени будет беспокоить.

Кстати, этот отвар эффективно «убирает» колики после жидкого стула, при запорах и т.д. Большой эффект его применения — в сочетании с отваром укропного семени.

Как готовят отвар из плетей?

С огуречных плетей после основного сбора огурцов срезать листья, макушечку, а сами плети порезать на доли по 3-4 см. Помыть, посушить в тени и хранить в холщовом мешочке в сухом прохладном месте.

Когда нужен отвар, взять горсть сухих плетей, залить холодной водой 0,5 л и оставить на 1 час. Затем поставить на огонь. Как закипит, убавить огонь и на медлен-

ном кипятить 5 минут. Снять. Остывает сам по себе. Процедить и использовать. Хранить в холодильнике.

Если положить больше плетей, отвар будет более насыщенным, но тогда уменьшите дозу.

Будьте здоровы!

Адрес: Беловой Нине Андреевне, 432066, г. Ульяновск, ул. Шолмова, д. 9, кв. 363.

ДЕГОТЬ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Хочу поделиться тем, как я вылечилась от описторхоза. Средство очень простое: чистый аптечный березовый деготь.

Надо капать в 1 столовую ложку молока от 1 до 10 капель дегтя, увеличивая каждый день по капле, и пить. Через 10 дней, наоборот, уменьшать дозу дегтя от 10 до 1 капли. 20 дней, потом 10 дней перерыв и повторить курс еще раз.

У меня хорошо очистился организм, не стало гастрита с повышенной кислотностью, описторхоза, холецистита, колита.

А вот другая беда меня постигла и мучает уже три года. Я перенесла ишемический инсульт и страдаю левосторонним гемипарезом. Прошу всех, кто знает, как избавиться от последствий инсульта, написать мне.

Адрес: Короглян Валентине Васильевне, 646176, Омская обл., Любинский р-н, р.п. Красный Яр, ул. Комсомольская, 16-6.

НАЧИНАЙТЕ ОЧИЩЕНИЕ ВЕСНОЙ

Мне хочется поделиться с читателями вестника одним хорошим рецептом. Надеюсь, он многим пригодится.

Вот мой рецепт очищения. Курс — месяц. Лучше всего проводить его весной. Лечение активизирует все системы организма, оздоравливает печень, желчный пузырь, поджелудочную, почки, весь желудочно-кишечный тракт.

В 3-литровом
этом, что ка
на организм
ды, липовы
шает гемогл
предварите
насухо. Све
коровьего м
ставить в те
всплывут л
сверху, снят
покрытый ма
трюле, на ко
цах вместо
колоть. Выте
марле, чтобы
сыворотку по
ник. Прежде
лю в 5-6 сло
Пить сывор
Перед кажды
Адрес: Ильи
Сергиевский

ВЫК
Пишу вам
ными на себе
заболевании пе
личные советы,
у меня бы
октябре 1997 го
а через полгода
стала читать вс
их числе. Пере
Малахову, чист
Прополис на с

В 3-литровую банку положить 300 г меда. Учтите при этом, что каждый сорт меда оказывает разное действие на организм. Например, донниковый мед очищает сосуды, липовый хорош для сердечников, гречишный повышает гемоглобин. На мед положить 6 сырых куриных яиц, предварительно вымытых в холодной воде и вытертых насухо. Сверху залить яйца 1,5 л некипяченого цельного коровьего молока (с рынка). Банку закрыть марлей и поставить в теплое место на 10-12 дней. Как только яйца всплывут, лекарство готово. Сливки, образовавшиеся сверху, снять, а содержимое банки откинуть на дуршлаг, покрытый марлей. В ней окажутся яйца и творог, а в кастрюле, на которую поставите дуршлаг, сыворотка. На яйцах вместо скорлупы останется пленочка. Ее надо проколоть. Вытекший белок вместе с творогом подвесить на марле, чтобы стекал в сыворотку. Желток выбросить, а сыворотку потом слить в банку и поставить в холодильник. Прежде чем ее употреблять, процедите через марлю в 5-6 слоев.

Пить сыворотку по 2 столовые ложки по утрам натощак. Перед каждым приемом взбалтывать.

Адрес: Ильиной Нине Петровне, 446552, Самарская обл., Сергиевский р-н, п. Суходол, ул. Советская, д. 5-Б.

ТАК КОГДА ЖЕ ВЫКАПЫВАТЬ САБЕЛЬНИК?

Пишу вам первый раз. Хочу поделиться испытанными на себе рецептами лечения полипов. Об этом заболевании печатается много материалов, даются различные советы, но мне помог один.

У меня были полипы в пищеводе и желудке. В октябре 1997 года меня прооперировали, все удалили, а через полгода полипы вновь начали расти там же. Я стала читать все оздоровительные газеты, и «ЗОЖ» в их числе. Перепробовала на себе упаренную урину по Малахову, чистотел... Из вестника узнала о рецепте «Прополис на спирту».

Нащипать (а не нарезать ножом) 60 г прополиса и растворить его в 250 г медицинского спирта. Взбалтывать бутылочку, пока не разойдутся кусочки прополиса. Настоять 7 дней. Принимать натошак за 1 час до еды: 1 чайную ложку на полстакана горячей (65 градусов) воды. Пить как чай, не давая остывать и не обжигаясь. Принимать 2-3 недели. Во время лечения полностью исключить спиртное. Этот рецепт хорошо излечивает язву желудка, геморрой, 12-перстную кишку и гастродуоденит.

У моего мужа сильно болела голова после травмы. Врачи ничего не находили. Пришлось искать знахаря. Женщина лечила с Божьим словом. Она сказала, что у него ненормальное внутричерепное давление. И тут Господь послал нам в 5-м номере «ЗОЖ» статью О.Г. Дорошиной из Алтайского края «Клевер против атеросклероза».

Это было в марте, а в мае зацвел красный клевер. Набрали, приготовили, как там написано. Муж пропилил 1 л настойки, и, слава Богу, теперь у него нет этих жутких болей.

И последнее. О сабельнике я много слышала, а теперь собираю материал об этой волшебной траве. На вопрос о том, когда собирать корень, в газетах пишут по-разному. В одной — что собирать надо осенью в полнолуние, а в «ЗОЖ» № 11/12 за 1999 год написано, что в новолуние осенью. Пожалуйста, ответьте, кто знает точно.

Адрес: Серяковой Полине Ивановне, 174020, Новгородская обл., пос. Тесовский, ул. Поселковая, д. 15, кв. 19.

ПОМОЖЕТ КОРА ДУБА

В рубрике «Отзовитесь» иногда спрашивают, как избавиться от выпадения прямой кишки. Я знаю рецепт лечения дубовой корой.

Ее заготавливают из молодых (не толще 10 см в диаметре) побегов.

Настой коры
прямой кишки
на 1 л воды
20 минут, затем
ко сможете)
Адрес: Неже
род, ул. Садов

ПР

В вестнике
Леднева из сел
родской области
летнего сына, у
Помню, когда м
такая же проб
женщина посове
жеприготовленны
не помню, но тол
братика все стал
Адрес: Мачугин
Центральный пр

ПРО СИНТО

Испытано на с
ки. Купите в апте
тайте на спичку ва
сию на больные ме
сии, купите эмуль
Лечитесь на здоро
Адрес: Малютин
ская обл., г. Жирно

ОТ ТРЕЩИН ПОМОЖЕТ

Подойдет и апте
сказательно делать
те качество: капните

Настой коры дуба применяют наружно при выпадении прямой кишки, используя сидячие ванны: 50-100 г коры на 1 л воды при температуре 37-40 градусов, сидеть 15-20 минут, затем массаж — втягивающие движения (сколько сможете) и полежать. Тяжести не поднимать.

Адрес: Неженцевой Людмиле Захаровне, 308014, Белгород, ул. Садовая, д. 30, кв. 300.

ПРО МОРКОВНЫЙ СОК

В вестнике № 2 за 2000 год Галина Николаевна Леднева из села Солоши Валуйского района Белгородской области просила помощи в лечении своего 3-летнего сына, у которого выпадение прямой кишки. Помню, когда мой брат был маленький, у нас возникла такая же проблема. Мы жили тогда в деревне. Одна женщина посоветовала нашей маме поить ребенка свежеприготовленным морковным соком. Сколько пить, не помню, но только знаю, что через какое-то время у братика все стало в порядке.

Адрес: Мачугиной Марии Алексеевне, 103305, Зеленоград, Центральный пр., д. 234, кв. 14.

ПРО СИНТОМИЦИНОВУЮ ЭМУЛЬСИЮ

Испытано на себе средство от трещин прямой кишки. Купите в аптеке синтомициновую эмульсию, намотайте на спичку ватку и с ее помощью наносите эмульсию на больные места. Если нет синтомициновой эмульсии, купите эмульсию стрептоцида. Но первая лучше. Лечитесь на здоровье!

Адрес: Малютиной Нине Васильевне, 403760, Волгоградская обл., г. Жирновск, Сосновый пер., д. 4, кв. 1.

ОТ ТРЕЩИНЫ ПРЯМОЙ КИШКИ ПОМОЖЕТ ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО

Подойдет и аптечное облепиховое масло, вовсе не обязательно делать его самому. Но сначала определите качество: капните масло на белую промокательную

бумагу, середина пятна должна быть розового цвета, а по краям — жир. Если же пятно просто жирное, то от такого масла толку мало.

Итак, пользуйтесь только хорошим облепиховым маслом. Но секрет в том, что вводить его нужно не с помощью тампона, как это обычно делают, а шприцем. Снять с него иглку, на штырек надеть полихлорвиниловую трубочку нужного диаметра. Через трубочку вводится масло, что приводит к быстрому заживлению, тогда как тампоны при удалении повреждают затянувшуюся было ранку.

Адрес: Ткаченко Нине Петровне, 404130, Волжский, Волгоградской области, ул. Циолковского, д.12, кв.4.

Подорожник — отличное средство от язвы желудка и 12-перстной кишки. С его помощью также хорошо лечится бронхит.

В темную широкую эмалированную или стеклянную кастрюлю объемом 3-4 л (можно и больше) насыпать на дно сахар или старый мед слоем в 1-1,5 см, на него положить 3-4 см свежих, хорошо вымытых листьев подорожника большого, потом опять слой сахара, затем листья — и так до верха. Листья уплотняйте деревянной толкушкой (можно рукой). Сверху насыпать сахар, закрыть крышкой, поставить в теплое, темное, хорошо проветриваемое место на 2-3 недели.

Когда листья подорожника растворятся в сахаре, смесь отжать через марлю. Полученную жидкость еще раз процедить через марлю. Жмых (гущу от подорожника) положить в другую емкость и залить кипятком. Настой пить вместо чая (довольно вкусный напиток), а сахарный сироп с подорожником хранить в темном прохладном месте (холодильнике). Лекарство похоже на мед, темно-золотистого цвета, на вкус очень приятное, хотя слегка горчит.

Пить по одной столовой ложке 3 раза в день через 2 часа после еды или за 30 минут до еды.

Адрес: Ре
Краснообск

БОЛЕЗНИ
И ЖЕЛЧ

Выписыва

тами интересу
ый букет бол
причину, а уж
болезней — в
не надо, только

Поняла, что

ко лень, с кот

Могу поде

тами, у меня и

стве я перебол

ном, прочитав

на» за 1949 год

«Применяли

заливали кипя

пости хрена),

ки. Настой сле

ным по 1/2 ста

Это простое

фект. Во всех

после лечения

зах «таяла» жел

Адрес: Реймер

Краснообск (ВА

Адрес: Реймер Зое Ивановне, 633128, г. Новосибирск, п. Краснообск (ВАСХНИЛ), а/я 558.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

*гепатит, камни в желчном пузыре, лямблии,
описторхоз, цирроз печени*

ХРЕН — ОТ ГЕПАТИТА

Выписываю вестник третий год. Народными рецептами интересуюсь всю жизнь, так как был у меня целый букет болезней. У всех заболеваний ищу прежде причину, а уже потом лечу следствие. А причина всех болезней — в питании и в образе жизни. Жалеть себя не надо, только любить.

Поняла, что неизлечимых болезней нет, есть только лень, с которой надо бороться.

Могу поделиться некоторыми собственными рецептами, у меня их много. Например, от гепатита. В детстве я переболела гепатитом. Мама лечила меня хреном, прочитав статью в журнале «Советская медицина» за 1949 год, где было написано:

«Применяли настой хрена: натирали 1 кг его на терке и заливали кипятком (до 3-4 л воды в зависимости от крепости хрена), затем оставляли в закрытой посуде на сутки. Настой слегка подслащивали сахаром и давали больным по 1/2 стакана перед едой 3 раза в день».

Это простое средство оказало поразительный эффект. Во всех случаях у больных уже на 3-4-й день после лечения наступало улучшение аппетита, на глазах «таяла» желтуха, уменьшался размер печени...

Адрес: Реймер Зое Ивановне, 633128, г. Новосибирск, пос. Краснообск (ВАСХНИЛ), а/я 558.

БАРБАРИС И ШИПОВНИК ОТ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Война в Чечне вынудила меня уехать из Грозного в Осетию. Здесь для нас, пенсионеров, — просто рай. Бесплатное медицинское обслуживание, дешевое питание. Еще в Грозном у меня обнаружили камни в желчном пузыре. Но какое там могло быть лечение. Только здесь, в Беслане, мне удалось от них избавиться.

Лечилась так.

В течение 10 дней утром и вечером делала клизмы с немного подсоленной водой, по утрам ела только кашу, сваренную на воде, а в течение дня пила отвар из корней шиповника и барбариса (по 1 столовой ложке корней на 1 л воды, кипятить 10 минут, отвар сразу процедить, а корни можно использовать для нового отвара еще раз). Через 10 дней можно есть обычную пищу, но не жирную в течение двух недель. Потом 10 дней снова пить отвар из шиповника и барбариса.

И так, пока камни не растворятся. Болевых ощущений не испытывала.

Адрес: Орловой Л. И., 363026, РСО-Алания, г. Беслан, ул. Гагарина, д. 7, кв. 5 (для переписки вкладывайте чистый конверт).

НЕ ПОДХОДЯТ БАРБАРИС И ШИПОВНИК? ПОПРОБУЙТЕ КЕФИР И КАСТОРКУ

В вестнике № 5 было опубликовано мое письмо «Барбарис и шиповник от камней в желчном пузыре». Ко мне стали приходить отклики с просьбой выслать корни барбариса и шиповника. Многие пишут, что сомневаются в том, что этот метод им поможет.

Прежде всего скажу, что корни я выслать не могу. Что же касается рецепта, то ваше дело попробовать полегчить.

Хотела бы кое-что уточнить. По своему опыту знаю, что камни полностью растворяются, если во вре-

курс лечения как можно больше двигаться, делать гимнастику, по утрам — зарядку. Если вы не можете есть одну кашу, ешьте только постную пищу, но курс не прерывайте.

Тем, кому по каким-то причинам не подходит этот рецепт, могу предложить еще один.

1-й день: 30 граммов кефира, 30 граммов касторового масла, 30 граммов коньяка — все смешать и выпить. Если будет тошнить, запейте соком квашеной капусты. Больше в этот день ничего не есть.

2-й день: пить куриный бульон и можно чай.

3-й день: 100 граммов кефира, 100 граммов касторового масла и 100 граммов коньяка — смешать и выпить. Будет слабить. Камни будут растворяться и выходить. При необходимости курс повторить.

Метод очень эффективный, но, как и во всем, тут нужно терпение.

Адрес: Орловой Л.М., 363026, РСО-Алания, г.Беслан, ул. Гагарина, 7-5.

ХРЕН И ЧЕСНОК НЕ ПОДВЕДУТ

С детства у меня была больная печень. Как называлось заболевание, точно не знаю. Скажу только, что симптомы были такие: изжога, при быстрой ходьбе кололо под правым подреберьем, беспокоила отрыжка. Когда мне исполнилось 27 лет, одна добрая женщина, помню, ее звали Любочка, дай ей Бог здоровья, научила, что делать.

300 граммов хрена толщиной в палец помыть, почистить, провернуть через мясорубку и выложить в 3-литровую банку. Вскипятить 3 л воды, остудить до температуры тела и залить хрен, закрыв банку марлей в один слой. На следующий день в это же время процедить настой через марлю в 4 слоя, накрыть банку капроновой крышкой и поставить в холодильник. Пить по 50-70 граммов за полчаса до еды.

После того, как я выпила всю банку, печень пере-

стала меня беспокоить. И по сей день я ее не чувствую.

Знаю рецепт от лямблий в печени.

Пол-литра молока разлить в два стакана. Утром молоко из одного стакана вскипятить, одну среднюю головку чеснока очистить и истолочь, положить в горячее молоко и закрыть крышкой. Одно условие: это должен делать не сам больной, а кто-то другой. Настоять 10 минут. Затем процедить молоко в кружку и отнести больному. Тот, зажав ноздри, должен выпить все залпом и лечь в постель без подушки на час. Еще через два часа съесть жидкую манную кашу, а потом в течение дня есть что хочется. На второй день все повторить.

Желаю, чтобы всем, кому нужно, помогли мои советы, и, в свою очередь, обращаюсь за помощью сама. У меня сильный полиартрит. Болят руки, ноги. Кто вылечился, подскажите, как. А то ведь даже на ваши вопросы ответить не смогу — трудно писать.

Адрес: Гридчиной Нине Георгиевне, 352901, Краснодарский край, г. Армавир, ул. Лермонтова, д.122, кв. 3.

ПРО ЯБЛОКО И БЕРЕЗОВЫЙ ДЕГОТЬ

Хочу предложить читателям вестника рецепт от лямблий и описторхоза с применением березового дегтя.

Перед сном натрите на терке яблоко или морковь, смешайте 1 чайную ложку этого пюре и 1 г березового дегтя и проглотите, запив водой. На ночь положите на печень компресс: нанесите на марлю несколько капель дегтя и положите ее на область печени, закройте мягкой тканью и сверху положите грелку на два часа, а можно и на всю ночь. Выпейте горячей воды и проглотите 5-6 таблеток измельченной сенны, чтобы помочь организму избавиться от паразитов.

Желаю всем здоровья.

Адрес: Хнычкиной З.В., 620017, г. Екатеринбург, ул. Электриков, д. 18, кв. 64.

МЕНЯ СПАСЛИ КАПУСТА, ПРОРОЩЕННАЯ ПШЕНИЦА И «СИНИЙ ЙОД»

Пишу в «ЗОЖ» впервые, хотя собиралась давно и даже мысленно это делала. Поделюсь своим опытом. Скорее всего, он многим пригодится.

У меня страшные заболевания — цирроз печени и пиелонефрит. Мои страдания начались 17 лет назад. По 3-4 раза в год лежала в больнице. За это время не однажды была на грани жизни и смерти. Последний раз — года три назад — состояние мое оценивалось как безысходное: жжение в печени, поджелудочной, в почках. Я ушла из больницы и по дороге домой приняла решение лечь и умереть. Думала: какой смысл жить? Денег нет, есть нечего, лекарств нет...

Вспомнила, что в подвале у меня завалялись два кочешка синей капусты. Съела граммов 100 сырой капусты и через 15 минут почувствовала, что жжение в печени прекратилось и стало легче.

Был январь. Капусты в тот год уродилось мало, и я бросилась на ее поиски. Обойшла соседей, знакомых. Кто сколько мог — дал. Дожила на капусте до весны. А там стало веселее — травка пошла, салатики всякие, крапива, потом клубника — она всегда мне помогала. В сентябре купила мешок пшеницы, стала ее проращивать и есть с петрушкой. Через месяц почувствовала значительное облегчение, а еще через три просто перестала ощущать печень, почки и поджелудочную. Исчезла желтизна, появились силы, я стала все делать по дому, и здоровье мое пошло в гору.

С тех пор прошло больше двух лет. У меня свой дом, 7 соток, живу с 95-летней мамой. Она ходит с двумя палочками. Постепенно «расширяю» диету. Но по-прежнему не ем ни мясо, ни рыбу, ни молоко, ни капли жиров. Почка, та, что была почти мертвая, окрепла. Я ношу ведрами воду, копаю землю, то есть делаю то, чего раньше не могла.

Как-то воспалилась прямая кишка. Думаю, что я спровоцировала это воспаление клизмой с солью. Крупинки, видимо, не растворились полностью, и к вечеру стала нарастать боль внизу живота, появились ломота и жжение, поднялась температура. К утру жгло в области пупка... Что делать? «Скорую» вызывать побоялась. Отвезут в больницу, будут колоть антибиотики, а мне они противопоказаны. Вспомнила о синем йоде. Перечитала то, что было о нем написано в вестнике «ЗОЖ», проштудировала книгу «Целительные свойства синего йода», порылась в своих лекарственных запасах и нашла залежавшуюся бутылочку йодинола — аптечный «синий йод». Выпила 1 столовую ложку, через час еще одну — боли стали утихать. К обеду опять выпила столовую ложку йодинола и на ночь еще одну. На следующее утро я была совершенно здорова.

Теперь, когда читаю письма в рубрике «Отзовитесь», мне хочется каждому сказать: ешьте пророщенную пшеницу, не сдавайтесь. Всем людям желаю здоровья.

Адрес: Беловой Марине Ивановне, Ульяновская обл., р/п Новоспасское, ул. Крестьянская, д.57.

При циррозе печени выкопайте 5-6 листьев хрена с корнями и залейте 0,5 л водки, настоять неделю, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Адрес: Мавриной Вере Николаевне, 442220, п/о Троицкое, Каменский р-н, Пензенская обл.

БОЛЕ
И МО

НАСТ

Если
обострени
натошак

Я беру

засыпан

ночь. У

и пить 3

Адрес:

ул. 35-я

чу

Мои с
ки. Чело
рости, с б
я букваль
чек, я поч

Во-пер
ла медом.
варные. Во
настой пол

в эмали

воды, кл

деря, ме

лю на ме

тарелочк

через ма

через тру

Если к

виду: на т

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

*мочекаменная болезнь, цистит, нефрит,
простатит*

НАСТОЙ ОВСА ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПОЧЕК

Если у вас проблемы с почками, чтобы не было обострений во время гриппа, ОРЗ, ОРВИ, надо пить натошак настоя овса.

Я беру 2-3 столовые ложки неочищенного овса, мою, засыпаю в термос и заливаю 0,5-1 стаканом кипятка на ночь. Утром выпиваю натошак. Можно заварить больше и пить 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Адрес: Петренко Ирина Евгеньевна, 400011, г. Волгоград, ул. 35-я Гвардейская, д.3, кв. 20.

ЧУДЕСНЫЙ ЦВЕТОК ЗЕБРИНА, ИЛИ КАК Я ЛЕЧУ ПОЧКИ

Мои советы адресованы тем, у кого больные почки. Человек с больным сердцем может дожить до старости, с больными почками — никогда. Мне 61 год, и я буквально погибала. Чтобы восстановить работу почек, я почти год провожу целый ряд мероприятий.

Во-первых, диета. Исключила соль, сахар заменила медом. Мясо и рыбу ем очень редко и только отварные. Воду пью дистиллированную. На ней готовлю настой пол-палы:

в эмалированную кастрюльку наливаю 2 стакана этой воды, кладу 2 столовые ложки пол-палы, щепотку сельдерея, мяты, алтея (можно и листья, и цветы) и ставлю на медленный огонь, накрыв кастрюльку фарфоровой тарелочкой. Пусть томится минут 30. Остужаю и, отжав через марлю, пью теплым по полстакана три раза в день через трубочку. После нужно прополоскать рот.

Если кто-то последует моим советам, то имейте в виду: на третий день приема настоя пол-палы вы мо-

жете почувствовать себя плохо, в области почек зуд, жжение, в теле — боль. Не бойтесь. Потерпите. Это не больнее, чем почечные колики.

Как начнете лечиться, собирайте свою мочу в 3-литровые банки, и после того, как она постоит 2-3 дня, осторожно сливая ее, вы заметите на стенках красный песок. Лечение долгое. У меня песок выходит уже 9-й месяц.

Настой пол-палы пить с перерывом в 10 дней. Травяные чаи, чередуя тысячелистник, ромашку, бессмертник, — постоянно. Еще я принимаю водочный настой кедровых орешков. Готовится он так:

на 0,5 л водки 2 стакана нечищенных кедровых орешков. Поставить на 7 дней в теплое место (можно на батарею), после чего добавить в настой листья комнатного растения традесканция, сорт Зебрина.

Очень важно знать: традесканция бывает нескольких сортов, но лечит только Зебрина, листочки с фиолетовой изнанкой. Отростки Зебрины можно купить в Москве в Ботаническом саду. Традесканция обладает чудесным свойством исцеления.

Пить настойку так: 0,5 ч. ложки настойки на 1 ст. ложку воды, не запивая, 2 раза в день до еды. Хотя бы раз в неделю делайте аппликацию на почки. Купите на рынке 300 г пчелиного воска, положите его в эмалированную чашечку и поставьте на водяную баню. Когда воск растает, положите в чашку белое, без рисунка вафельное полотенце. Как только оно пропитается воском, накладывайте его, горячее, насколько терпимо, на область почек на всю ночь. На следующий день разогреете это полотенце на водяной бане и снова сделаете аппликацию.

Адрес: Кравченко Тамаре Алексеевне, 443061, Самара, пос. Кряж, ул. Ереванская, д. 12.

ЛЕЧИТ ПШЕНО

Передали мне этот рецепт в 1950 году (сейчас мне за 70). Моя мама болела мочекаменной болезнью. Жили мы в далеком селе Спасском Куйбышевской области.

На всю округу только одна молоденькая медсестра. Единственное, что умела — это ставить уколы. Я, разумеется, совсем пала духом, но один добрый человек помнил рецепт от мочекаменной болезни и передал его мне. Через 7-10 дней лечения камень из мочевого пузыря вышел песочком. Болезнь больше не возвращалась.

Рецепт:

взять обыкновенное пшено, вымыть теплой водой, заполнить 1/2 любого сосуда (например, 2-литровую банку), долить сверху горячей водой. Накрыть и оставить при комнатной температуре. На следующий день над пшеном появится белая муть — это ваше лекарство. Взболтайте и пейте — когда хотите, сколько хотите. Доливайте кипятком и опять настаивайте, пока не почувствуете измененный вкус. Тогда пшено замените. Оно хорошо лечит камни в почках и мочевом пузыре, цистит и женские болезни (добавьте ромашку аптечную). При этих заболеваниях пшено можно есть.

Адрес: Полторыхиной Зинаиде Ивановне, 601550, Владимирская обл., г. Гусь-Хрустальный, ул. Красноармейская, д. 7, кв. 59.

УТОЧНЕНИЯ К РЕЦЕПТУ
«ПШЕНО ОТ ЦИСТИТА»

В «ЗОЖ» № 20 (152) за октябрь 1999 г. и в «Предупреждении Плюс» № 4(10) за 2002 г. был напечатан рецепт «Опять о пшене». Меня буквально завалили письмами с просьбой написать рецепт подробнее. Я и не думала, что столько людей страдает циститом.

Возьмите 1/2 стакана пшена, переберите, промойте медленными движениями. Воду вылить. Промытое пшено поместите в литровую банку и налейте 1 стакан воды (сырой или кипяченой — неважно, но чтобы она была комнатной температуры). Энергично взбивайте рукой и как бы мните его пальцами. Вода станет белесого цвета. Ее и надо выпить. Всю.

Спрашивают: сколько раз в день? Да сколько хотите — вреда не будет. Берите новую порцию пшена — промывайте, заливайте водой и пейте. Боли в мочевом канале и в мочевом пузыре прекращаются почти мгновенно. Частые позывы также прекращаются. Продолжать пить самое малое недели две. А до еды или после — не знаю: лично я этому не придавала никакого значения. Использованное пшено, естественно, не выбрасывайте. Варите кашу.

Адрес: Норкиной Павлине Максимовне, 604070, г. Северск-71, Томская обл., ул. Горького, д. 31, кв. 1.

ЗЕЛЕНЬ, АРБУЗЫ И ТЫКВА ВЫЛЕЧИЛИ НЕФРИТ

У меня сын переболел нефритом (воспаление почек). Расскажу, как я его лечила.

Заболел он во 2-м классе, а сейчас ему 35 лет, у него все нормально: семья, работа. Лекарств он не принимал. Пил отвар петрушки, укропа. Осенью ел арбузы. Сушила ему арбузные корочки, и он пил их, заваривая вместо чая.

А еще хорошо помогает желтая тыква.

Ее надо хорошо протереть, вырезать донышко, убрать семечки и наполнить до отказа сахаром. Закрывать донышком и замазать тестом. И пусть стоит 25 дней в эмалированной чашке, покрытой тряпочкой, в прохладном месте. Сахар разойдется. Процедить сок в стеклянную банку и поставить в холодильник.

Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Как кончится, готовить новую тыкву, пока она стоит, вы делаете перерыв на 25 дней.

Буду рада, если кому поможет.

Адрес: Отмашкиной Валентине Ивановне, 403772, Волгоградская обл., Жирновский р-н, с. Медведица, ул. Песчаная, д. 22.

О ПОЛЬЗЕ ТЫКВЕННЫХ СЕМЕЧЕК И БЕРЕЗОВОГО ДЕГТЯ

Я перелопатил гору литературы, касающейся лечения аденомы предстательной железы, сделал выборку и направляю в «ЗОЖ». Может, и поможет страдающим этим недугом.

К сожалению, сегодня не существует препарата, способного вылечить аденому. Возможно только облегчение. Количество же средств, предлагаемых для противостояния аденоме, достаточно велико. Среди медикаментозных на первое место вышли так называемые альфа-блокаторы, такие, как: депостат, трианол, пиростатин, простатин, вишнопотецин, кардура, оленик и другие. Лечение назначает только врач-уролог. Но есть и народные способы лечения. Вот они:

- Ежедневно натошак съедать нежареные семена тыквы — 20-30 штук (2 месяца).

- 4 раза в сутки принимать таблетки стрептоцида после еды. В больное место втереть скипидарную мазь, покрыть папиросной бумагой или полиэтиленом, тепло укутать.

- Купить 2 стакана конопляного семени. На один прием берется 1 столовая ложка. Размять семя в ступе, залить 1 стаканом крутого кипятка. Пусть стоит ночь, утром процедить и выпить. Через 30 минут запить водой с медом.

- Сделать 10-процентный раствор поваренной соли крупного помола (не йодированной), подогреть. Затем взять старое вафельное полотенце или кусок шерстяной ткани, или марлю в 8 слоев. Намочить ткань в растворе, отжать, остудить до температуры, чтобы терпела рука, затем приложить на низ живота между ног. Выдержать 50 минут. Это делается 2-3 раза в сутки ежедневно в течение 7-10 дней.

- Листья орешника залить горячей водой, дать постоять 2-3 часа, затем поставить на огонь, довести до кипения. Кипятить 2-3 минуты. Процедить и пить по 1/2 стакана перед едой за 20-30 минут. Пить месяц.

- Припарка 10-процентного раствора натрия хлористого — 50 минут. Кроме этого, принимаю ежедневно 2 раза «Витафон».

В 1998 году меня положили в больницу на операцию по поводу предстательной железы. Я от операции отказался и применил по назначению врача альфа-блокатор депостат: 2 инъекции с интервалом одна неделя и ежедневно утром натощак съедал сырые тыквенные семечки по 20-30 штук. Сейчас при рецидиве аденомы принимаю вишнопотечин, а также тыквенные семечки. Чувствую великолепное облегчение.

Адрес: Фаворскому Валерию Михайловичу, 443045, г. Самара, ул. Гагарина, д. 60, кв. 33.

* * *

И еще рецепт от нашего читателя Валерия Петровича Завьялова для лечения простатита.

Это простой и древний метод лечения березовым дегтем. Он годится для помощи при заболеваниях мочеполовых путей и половых органов.

Взять половинку красного кирпича, который изготовлен из глины (силикатный, огнеупорный кирпич не пойдет). Кирпич нагреть на газу или электроплите так, чтобы если брызнуть каплей воды, она бы, так сказать, кипела. Нагретый кирпич положить в пустое железное ведро, капнуть на кирпич две капли дегтя (но не в одну точку, а в разные) и садиться на ведро голый, извините, попой. Деготь начнет испаряться, пойдет теплый дымок, который вызовет приятное ощущение, боли сразу начнут стихать. По мере прогрева температура пара в ведре будет возрастать, сидеть станет невтерпех. Процедура заканчивается примерно через 7-10 минут. Долго сидеть не нужно, не допускайте ожога. Вы сами почувствуете, когда надо вставать. Курс лечения — 2-3 процедуры через день. Облегчение наступает после первой же процедуры.

Лучше проводить лечение после работы вечером,

так как острота воспалительного процесса будет снижаться, и вас потянет ко сну. После процедуры желательно выпить 1 стакан чая из цветков календулы. Для его приготовления 1 столовая ложка цветков календулы заваривается 1 стаканом кипятка, остужается и выпивается перед сном. Уже наутро вы почувствуете облегчение, и настроение будет хорошим.

Адрес: Завьялову Валерию Петровичу, 456910, Челябинская обл., г. Сатка, ул. Солнечная, д. 31, кв. 9.

БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

зоб, диабет

ПО ПОВОДУ ЛЕЧЕНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Хочу подтвердить один из рецептов, опубликованных в «ЗОЖ» в 1999 году, по поводу лечения щитовидной железы.

У внука 11 лет определили лимфаденит. В больнице вылечить не смогли. Но анализы были хорошие, и мальчика выписали.

Я стала давать ему серу горючую на кончике ложки, и все пришло в норму. Осенью 1998 года у него нашли диффузные изменения щитовидной железы. Я обратила внимание на рецепт с уриной. Почитала сама о болезни, поговорила с внуком и убедила в необходимости лечения. И мы стали лечиться. Нашла красную хлопчатобумажную тряпочку. Каждый вечер на ночь делала ему компресс с мочой, укрывала полиэтиленовой пленкой, а затем мягким теплым шарфом. Утром крас-

ную тряпочку заворачивала в пленку и выносила на балкон. Щитовидная железа постепенно нормализовалась.

Адрес: Ефремовой Валентине Ивановне, 455045, Челябинская обл., г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, д. 171, кв. 71.

УЗИ ПОКАЗАЛО — УЗЛОВ НЕТ

У меня обнаружили заболевание щитовидки в 1997 году. Моя приятельница Галина Фарофонова, дай Бог ей и ее семье здоровья, дала мне вашу газету, где я прочитала рецепт, как лечить щитовидку, и воспользовалась им.

Берете красную материю, смачиваете ее уриной и добавляете 1-2 капли йода. Материю прикладываете к щитовидной железе. Держите ровно 2 часа. И так каждый день в течение 4 месяцев.

30 ноября 1999 года я приехала в курскую областную больницу на обследование, и УЗИ показало, что никаких узелков у меня нет.

Да, обязательное условие — не стирать материю.

Адрес: Танковой Лидии Трофимовне, 307030, Курская обл., Медвенский р-н, п. Медвенка, ул. Кирова, д. 7, кв. 2.

ПРО ДВЕ ФАСОЛИНЫ И РЮМОЧКУ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ

Мне 76 лет и, конечно, у меня много болячек. Главная — диабет 2-го типа. Могу посоветовать людям, больным диабетом, рецепт, как снизить уровень сахара. Две белые (только обязательно белые) фасолины замочите на ночь холодной кипяченой водой в 100-граммовой рюмочке. Утром съешьте фасолины и выпейте всю воду из рюмочки.

Адрес: Арды Н.М., 109382, Москва, Ш-382.

БОЛЕЗНИ

Я ваш
перевыпол
меня с вес
ющей наш
это, так ка
ле слова
болел: аст
вов, остео
вал, в туа
Он попр
щаться. Г

И вдр
тала заме
приводил
Кулунды
как позна
ной — у
лидности
сказала
что у нее
щий ден
взял эту
больной
том он
товарищ
вет, раб
Эта
же, пря
ся и ад
которая
1998 год
ник, пр
рез 6 ме

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

остеохондроз, полиартрит, радикулит

МУЖ, СЛАВА БОГУ, ХОДИТ

Я ваша подписчица уже два года. Девиз «1+1» перевыполнила — подписала пятерых. Познакомила же меня с вестником Ирина Иванова, заместитель заведующей нашим, 69-м отделением связи. Спасибо ей за это, так как благодаря вестнику я в буквальном смысле слова подняла на ноги мужа. Он у меня тяжело болел: астма, диабет, сердце, артроз коленных суставов, остеохондроз... В 1998 году слег и уже не вставал, в туалет не мог ходить. Ждали скорой смерти. Он попросил пригласить всех родственников попрощаться. Приехала родня даже из Казахстана.

И вдруг в вестнике № 14 (122) за 1998 год прочитала заметку «Операция «Декоп» продолжается». Там приводилось письмо Галины Степановны Павловой из Кулунды, в котором она рассказывала случай о том, как познакомилась в поезде с тяжелобольным мужчиной — у него был остеохондроз, вторая группа инвалидности, ходил с костылями. Галина Павловна рассказала ему о декопе, то бишь сабельнике, и о том, что у нее дома осталась настойка. Так вот, на следующий день сын того мужчины приехал к ней домой, взял эту настойку, а через две недели приехал и сам больной — поблагодарить за чудесное исцеление. Потом он приезжал через год за декопом — для своего товарища. Сам же отбросил в сторону костыли, живет, работает.

Эта история настолько вдохновила меня, да к тому же, прямо как в сказке, в той же заметке приводился и адрес Галины Ивановны Черновой из Миасса, которая готова поделиться сабельником. 18 сентября 1998 года я поехала к ней в Миасс. Привезла сабельник, приготовила настойку и стала лечить мужа. Через 6 месяцев он встал на ноги.

Настойку готовила так:
15 граммов сабельника плюс 15 граммов корня девясила настояла 21 день в 0,5 л водки и три раза в день он принимал этот настой по 15 граммов. Так же три раза в день этой настойкой я растирала все его тело — особенно ноги и область таза. Пока же настойка готовилась, я, чтобы не терять времени, в течение 21 дня поила его отваром сабельника: 1 столовую ложку заливала 1 стаканом кипятка и настаивала в термосе 2 часа. Процеживала, принимал по 1/3 стакана три раза в день. Остатки сабельника после отжима смешивала с корнями лопуха (произвольное количество), клала все это в ведро, заливала кипятком, настаивала и этим настоем и растирала тело, и делала обертывания простыней, смоченной в настое. Он должен быть горячим. Сверху укутывала целлофаном, байковым одеялом, и муж лежал, сколько мог терпеть.

Повторяю: это я делала до того момента, как была готова настойка. Потом он уже пил только водочную настойку и растирала его только ею же. Через три месяца ему стало лучше. Через шесть он начал ходить. И сейчас, слава Богу, ходит.

Адрес: Ситдиковой Л.Н., 450069, Уфа. До востребования.

ПРО ВОЛШЕБНИЦУ АГАВУ, ЛИСТЬЯ ХРЕНА И ЛОПУХ

Хочу поделиться опытом лечения остеохондроза по старинным рецептам, которые проверял на себе, своих близких и друзьях двадцать лет.

В период обострения я растираюсь настоем агавы. Агава — по-гречески замечательный, превосходный. Родина этого растения — Мексика. Отдельные виды агавы растут и в Крыму. Размножаются они отростками. Лечебные свойства этого растения начинают проявляться, когда оно достигает трехлетнего возраста. Листья агавы мясистые и сочные, с широкой зеленой полосой, желтыми краями, которые заканчиваются жесткой иглой.

Для приготовления спиртового настоя мелко нарезанные листья агавы кладу в темную стеклянную или фарфоровую посуду и заливаю водкой или спиртом. Уровень водки (спирта) должен быть на два пальца выше поверхности измельченных листьев. Емкость плотно закрываю и выдерживаю 14 суток, при этом жидкость необходимо взбалтывать каждые четыре дня. Готовый настой следует слить в другую посуду, а оставшиеся листья можно использовать вторично с меньшим количеством водки (спирта).

Этот настой можно применять для снятия боли при радикулите, полиартрите, ушибах, вывихах, растяжениях, судорогах.

Перед натиранием на больное место надо нанести тонкий слой крема, вазелина или растительного масла во избежание ожога. Через несколько минут после натирания ощущается приятное тепло. Постепенно боль утихает, возможно покраснение кожи. В отдельных случаях можно натирать больной участок мякотью листа, только предварительно защитите кожу кремом.

Принимать настой внутрь нельзя.

Хорошо помогают при остеохондрозе и ванны с листьями хрена.

Осенью нарежьте листья хрена, высушите их в темном месте. В сезон можно использовать и свежесорванные.

При обострении положите 12 листьев хрена в 10-литровую кастрюлю, залейте кипятком, закройте крышкой и выдержите в течение трех суток. В ванну, наполненную наполовину или на четверть теплой водой, влейте три литра настоя. Принимать ванну 20-30 минут, в зависимости от самочувствия, не погружая в воду левую часть груди. Эту процедуру желательно проводить три дня один раз в день за час до сна.

В первый день может обильно выделяться пот, участится пульс и даже повысится давление. Людям с гипертонией или больным сердцем не следует прибегать к этому лечению.

В период лечения нельзя делать резких движений, поднимать тяжести, переохлаждаться. Правильно проведенные процедуры избавят вас от болей на несколько месяцев.

При лечении остеохондроза используют также лопух. Он рассасывает отложения солей и опухоли.

При лечении остеохондроза лопух обмывается водой и накладывается на болевые точки шеи, рук, коленей. Процедуру делают 10 дней.

Лопух, кстати, можно использовать для лечения пяточных «шпор». Для этого на ночь бинтами к ступням ног привязывают несколько листьев. Если делать это постоянно и длительное время, «шпоры» исчезают.

Адрес: Шамшурину А. Я., 450077, Башкортостан, г. Уфа, ул. Кирова, д. 46, кв. 167.

ИСТОРИЯ С ПОЛИАРТРИТОМ

Впервые открыла для себя «ЗОЖ» четыре года назад и теперь поклонница вестника навсегда. Забота о больных — дело благородное, и я считаю, что это грех — утаивать от людей свои знания даже по причине недостатка времени, которое требуется для того, чтобы написать в редакцию. Призываю всех читателей делиться своим опытом и не думать о том, оригинальны ваши рецепты или нет, воспользуется ими кто-то или отложит в сторону. В конце концов, всегда найдется тот, кто ждет именно вашего совета.

Расскажу свою историю. Года четыре назад стали сильно опухать и болеть ноги. Боль терпела, от отеков пила настои трав, а когда по ногам поползли черные пятна, пошла в больницу. Диагноз: ревматоидный полиартрит, узелковые эритемы (те самые пятна) размером 8-12 см... Лечь в больницу не могла — дома дети. Но пообещала врачам соблюдать их рекомендации, то есть пить таблетки горстями. Через три дня пришла к ним с новой напастью: аллергия. Рецепты

переписали, таблетки заменили. Стала пить горстями другие.

Состояние ног между тем не улучшалось, а самочувствие становилось просто ужасным. Заболели желудок, печень, однажды даже потеряла сознание — было плохо с сердцем. Корвалол не помог, вызвали «скорую»... Словом, я поняла, что таблетки в таких количествах просто разрушают мой организм. И мы с мужем стали искать выход в другом лечении. Перелопатили гору литературы по травам, посоветовались с добрыми людьми, почитали вестник. Я и сама знала много рецептов, но они были не востребованы. И вот тут пригодились все знания.

Для начала я попросила мужа заварить мне вместо чая мелиссу и выпила горячий отвар. Почти сразу почувствовала себя лучше и даже смогла повернуться набок и заснуть. Этот день стал переломным в моей болезни. Я перестала пить таблетки и полностью перешла на лечение растениями. Просила дочку набрать большой пакет березовых листьев, сшила два мешка для ног, плотно набила листьями, «надела» их, как валенки, и так проспала ночь. Утром встала безболезненно. Листья выбросила, набила мешки свежими и на следующую ночь все повторила. И так — три раза.

Но березовые листья только снимают боль, отечность же и черные пятна остаются. Еле дождалась, когда начнет созревать виктория. Дети каждый день ездили на огород и привозили мне едва порозовевшие за ночь ягодки. Три дня я ела только их (штучек по 10) и пила воду. Отечность за эти три дня спала на глазах, а вот пятна держались еще месяца полтора.

Постепенно самочувствие нормализовалось, исчез лишний вес, восстановилась работа желудка, печени. Все пришло в норму. Лечение заняло в общей сложности 5 месяцев. Это потому, что у меня был полиартрит незастарелый. У кого болезнь запущена, видимо, придется потрудиться подольше. Желаю успехов на этом поприще.

В заключение хочу предложить женщинам один рецепт от болезненных косточек на ногах около большого пальца. Попробуйте вот что.

На ночь накладывайте на косточки кусочки свежей речной рыбы, которую ни в коем случае не замораживать, а держать просто в холодильнике. Делайте это в течение 7 дней. Потом 7 дней втирайте в косточки пихтовое масло. Если нет пихтового — растительное без запаха. Все. Повторите через 3 месяца.

Косточки перестают расти, постепенно размягчаются, боль исчезает.

Адрес: Валеулиной Ларисе Александровне, 141980, Московская обл., г.Дубна, ул. Попова, д. 7, кв. 139.

РАДИКУЛИТ: КУРС ЛЕЧЕНИЯ — ГОД

Никогда не писал в «ЗОЖ», хотя читаю его со времен странички «Здоровый образ жизни» в «Советском спорте». Хотел бы дать совет из личного опыта в аптечку «Домашнего доктора».

Он касается поясничного радикулита. Страдал им лет 20, дважды по месяцу лежал в больнице, был на грани инвалидности. А 12 лет назад меня научили, что делать. В течение целого года каждое утро выполнять разнообразные упражнения, лежа на спине, — сгибать и разгибать ноги, «велосипед», «ножницы», развивать мышечный корсет (лежа на животе, выполнять позу «лодочки» и держать до 3 минут), вытягивать позвоночник висом на руках. Обязательно это делать целый год, а потом — по необходимости.

Адрес: Половинкину Н. И., 601600, Владимирская обл., г. Александров, ул. Королева, д. 3, кв. 65.

15 ЛЕТ ЖИВУ БЕЗ РАДИКУЛИТА

В одном из номеров вестника «ЗОЖ», не помню точно, в каком, прочитал просьбу женщины посовето-

вать, как избавиться от радикулита. Предлагаю испытанное средство.

Нужны ржаная мука и очищенный скипидар. Из муки сделать опару, как на оладьи, замесить тесто. Область поясницы натереть скипидаром до легкого жжения, накрыть марлей и поверх ее наложить лепешку из опары. Накрыть клеенкой, хорошо укутать и держать не менее 45 минут.

Эту процедуру надо повторить от трех до шести раз. Не сразу, конечно, а с интервалом в два-три дня. Но если появится ожог, волдыри, то лечение прервите до полного заживления. Повторяю: метод проверен на себе. Радикулит не беспокоит уже 15 лет.

Адрес: Васильцову Юрию Александровичу, 352925, Краснодарский край, г. Армавир, с/х Восток, ул. Урожайная, 17.

ОПИЛКИ ОТ РАДИКУЛИТА

Заварите кипятком свежие, пахнущие смолой опилки. Немного подержите в посуде. Слейте воду, выложите опилки на кровать, накройте марлей и ложитесь на них, тепло укрывшись. Несколько таких процедур, и спина долго не будет вас беспокоить.

Адрес: Пархоменко А. И., 624090, а/я 130, п/о 8, Полевской, Свердловская обл.

УТОЧНЕНИЕ К РЕЦЕПТУ «ОТ РАДИКУЛИТА

МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ ЗА ОДНУ НОЧЬ»

В вестнике «ЗОЖ» №20 за 1999 г. был опубликован мой рецепт, как с помощью свеклы можно быстро избавиться от радикулита. Я не написал, какую использовать свеклу, полагая, что это всем ясно. Оказывается, нет. Меня завалили письмами с одним и тем же вопросом: какая свекла? Отвечаю: нужно брать столовую красную свеклу, желательно без белых прожилок.

Можно ли использовать сок свеклы? Нет. Только жмых.

Адрес: Бочковскому Юрию Антоновичу, 80109, Украина, Львовская обл., г. Червоноград, ул. Ключевская, д. 12, кв. 5 (тел.: 032-49-2-10-23).

«ЗОЖ»: Нам остается повторить рецепт Юрия Антоновича, опубликованный в вестнике № 20 за 1999 год. Одну свеклу средних размеров, неочищенную, только помытую, натереть на мелкой терке и отжать сок. Жмых смешать с 1 полной столовой ложкой керосина и приложить на больное место через ситцевую тряпочку. Держать до ощущения легкого жжения примерно 1 час. Юрий Антонович утверждает, что пяти сеансов хватит вполне, чтобы навсегда или по крайней мере надолго избавиться от радикулита, но что в большинстве случаев хватит и одного раза. Попробуйте. На всякий случай его адрес и телефон перед вами.

О КЕРОСИНЕ И РАДИКУЛИТЕ

В 60-е годы я училась в институте в Ташкенте. Нас, студентов, каждый год в течение пяти лет на три месяца — сентябрь, октябрь, ноябрь — посылали на сбор хлопка. Хотя это был и Ташкент, но погода в это время стояла холодная, еще не зима, но уже и не лето, слякоть, мокрый снег. Короче, однажды я простудилась и почувствовала такую боль в пояснице, как будто меня полоснули ножом. Я даже упала. Моя старенькая бабушка всегда хранила в кладовке лекарство. Она три раза растерла мне спину, и я встала.

Лекарство же такое: в пол-литровую бутылку бабушка насыпала 1 стакан сахарного песка и до горлышка залила обыкновенным керосином. Сахар в керосине не растворялся, но настой приобретал лечебную силу. Причем, чем дольше он стоял, тем сильнее были его целебные свойства.

Одним словом, мне уже 65, а таких приступов больше не было.

Адрес: Васильевой Анне Михайловне, 143013, Московская обл., Одинцовский р-н, п. Немчиновка-1, ул. Агрохимиков, д. 2, кв. 21.

«ЗОЖ»: Кстати, о керосине. Нам пришло несколько писем читателей, которые, воспользовавшись рецептом Юрия Антоновича Бочковского из Червонограда Львовской области от радикулита с применением компресса из жмыха свеклы и керосина, получили ожоги. Мы связались с Юрием Антоновичем по телефону, и он сообщил буквально следующее: «Этот рецепт известного украинского фитотерапевта был опубликован в местной газете, издаваемой под эгидой Министерства охраны здоровья. Его испробовали многие люди, в том числе и я, и результат превосходный. Однако в первой публикации («ЗОЖ» № 20 за 1999 год) допущена неточность. Я еще до Нового года послал в редакцию вестника письмо с уточнением, но почему-то многие не обратили на него внимание. Суть же поправки сводится к тому, что держать свекольный жмых, смешанный с керосином, нужно не всю ночь, а до того момента, как почувствуете, что припекает. Это примерно 1 час. Легкий ожог будет в любом случае в виде покраснения и дальнейшего шелушения кожи, как после кварца».

Надеемся, теперь всем все понятно.

ВАННЫ С СОЛЬЮ И ЙОДОМ ОТ РАДИКУЛИТА

Когда мужу было 30, он заболел. Сильные боли в позвоночнике, отдавало в ногу. Выпил много лекарств, обезболивающих, использовал разные мази, грел утюгом, прикладывал тертую редьку, делал растяжки, принимал скипидарные ванны. Ничего не помогало. Дошло до того, что врачи сказали: надо оформлять инвалидность.

Моя мать пожаловалась одной женщине. Та сказала, что у нее тоже болел позвоночник, уже на костылях ходила, а спасли ее солено-йодистые ванны.

Их принимают через день.

Первый день — 1 кг соли в ванну, второй день — 2 кг, третий — 3 кг, четвертый — 4 кг, пятый-десятый — 5 кг соли. Плюс йод, всегда одна и та же порция — половина малянького (5 мл) пузырька. Потом неделя перерыв и курс из 10 ванн повторить.

Стали мы принимать эти ванны. Сердце у мужа было здоровое. Провел три курса по 10 ванн с перерывами. Лежал так, чтобы область сердца была на поверхности воды, а вода — горячая, чтобы можно было терпеть. Время ванны 10-15 минут. Ополоснувшись, он закутывался в махровую простыню и лежал потел под одеялом. Затем стелили все сухое.

Стал поправляться на глазах. Позже, чуть только почувствует боль в позвоночнике, снова принимал ванны — иногда проводил курс из 10 ванн, а иногда всего 2-3.

Сейчас мужу за 50, и уже лет 15 позвоночник у него вообще не болит. Его любимое занятие — рыбалка, особенно зимняя.

В этом году у меня заболели кисти рук — артрит. Я стала делать ванночки для рук с солью и йодом — количество того и другого произвольное. 5 ванночек — и боль прошла.

Адрес: Татьяна Васильевна, 423564, Татарстан, Нижнекамский район, п. Камские Поляны, а/я 211.

БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

успокоительное средство,
эпилепсия

ЛЕЧЕБНЫЙ БУКЕТ

Если «расшатаны» нервы, сделайте так:
возьмите стакан кипятка, полстакана лепестков белой розы, полстакана лепестков белых гладиолусов и 2 столовые ложки лепестков фиалок, все смешайте и поставьте в темное теплое место на 7-8 дней, добавив 1 чайную ложку питьевой соды. Принимать по 1 столовой ложке три раза в день за полчаса до еды.

Адрес: Мавриной Вере Николаевне, 442220, п/о Троицкое, Каменский р-н, Пензенская обл.

ПОСЛЕД НЕ ТОЛЬКО ВЫВОДИТ РОДИМЫЕ ПЯТНА, НО И ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ЭПИЛЕПСИИ

В вестниках №№ 14 и 18 за 1998 год прочитала письмо Н.В. Пономаренко из Хабаровска, в котором шла речь о способе избавления от родимого пятна при помощи «места», или последа (родовая оболочка) новорожденного телянка. Я, например, знаю, что одна женщина последом вылечила у своей десятилетней дочери эпилепсию.

Послед нужно промыть в проточной воде, пока не сойдет слизь, положить в сосуд и залить 10 л воды. Варить с момента закипания на очень медленном огне, пока вода не упарится до 1-1,5 л. Процедить и пить этот отвар по 1 стакану 1 раз в день натощак. Через полгода курс повторить.

Адрес: Булычевой Раисе Андреевне, 248600, г. Калуга, ул. Тульская, д. 4, кв. 68.

ОГРАНИЧЕНИЕ ЖИДКОСТИ... СПАСЛО ОТ ЭПИЛЕПСИИ

Хочу поделиться очень простым рецептом, излечившим меня от эпилепсии.

Когда мне было 23 года, начались эпилептические припадки (редкие). Это продолжалось в течение семи лет, пока я не последовала совету резко сократить прием жидкости (чай, суп и т.д.). Припадки сразу же прекратились.

В 33 года я кормила грудью ребенка. Чтобы усилить лактацию, заставляла себя пить как можно больше молока, «через не хочу». В результате — снова припадок. Но он был последним, так как я уже больше не нарушала «водный режим».

Теперь мне 69 лет. Лет 25 я уже не ограничиваю себя в отношении жидкости, но эпилепсия, слава Богу, не возвращается.

Адрес: Христюбовой Татьяне Ивановне, 309504, Белгородская обл., г. Старый Оскол, м/н Горняк, д. 31, кв. 17.

БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

ячмень, конъюнктивит

ХЛЕБНАЯ КОРОЧКА ОТ ЯЧМЕНЯ

Хотела бы поделиться с читателями очень простым рецептом избавления от «ячменя». В автобусе совершенно случайно услышала, как одна женщина наставляла свою приятельницу по поводу лечения этой напасти:

«Когда в чайнике закипит вода, отрежьте от черного хлеба небольшую корочку, прогрейте основательно над чай-

ником, потом перед сном быстренько приложите к больному глазу. Повторяйте процедуру в течение трех-четырех минут. При этом важно, чтобы корочка была горячей. Избегайте сквозняков. Если не запустить болезнь, через пару дней о болячке забудете навсегда».

Адрес: Алтуховой Светлане Александровне, 307130, Курская обл., г. Железнодорожск-6, ул. Курская, д. 37/2, кв. 38.

ПРО ЛУКОВИЧНЫЙ СОК И КАСТОРОВОЕ МАСЛО

Хотела бы дать несколько ответов на вопросы относительно ячменя и конъюнктивита — часто встречаю их в рубрике «Отзовитесь».

Ячмень.

Купите в аптеке очищенную серу и принимайте по 0,5 г три раза в день.

Приготовьте настой из сухих цветов календулы (10-15 цветков залить 1 стаканом кипятка, настоять 40-50 минут). Делать компрессы на глаза.

Конъюнктивит. Он может быть у тех, у кого гастрит. Поэтому исключите из питания сахар, молоко, специн. Побольше ешьте кислые и горькие продукты, пейте настои трав с горечью.

Закапывайте в глаза 1-2 капли касторового масла 2 раза в день.

Хороший эффект дает закапывание луковичного сока — по 1 капле 1 раз в день.

И также полезны компрессы из настоя цветов календулы.

Адрес: Лариной Альбине Владимировне, 346050, Ростовская обл., пос. Тарасовский, пер. Глубокий, д. 1.

ПРИКЛЮЧЕНИЯ С ВЕТОЧКОЙ ЧЕРЕМУХИ

Весна навеяла воспоминания об одном случае в моей жизни. Однажды я принесла несколько веточек

только что распустившейся черемухи своей старенькой тете — ей тогда был 101 год — и поставила их в вазочку с водой. Тетя моя страдала заболеванием глаз — у нее, во-первых, был застарелый ячмень, а во-вторых, хронический конъюнктивит: глаза гноились, как бывает у старых людей. Это позже я узнала, что, оказывается, водный настой цветочков черемухи — если его пить и делать примочки — помогает при аналогичных заболеваниях глаз, а тогда мы просто вдыхали аромат весенних веточек, которым комната быстро наполнилась. И к вечеру произошло чудо: ячмень покраснел, воспалился и «прорвался». Следующие два-три дня из него обильно вытекал гной, а через неделю глаз очистился совсем. Краснота век исчезла. Тетя умерла в возрасте 103 лет, и до самой смерти глаза ее не беспокоили.

Черемухой я вылечила и свою племянницу, когда у нее был конъюнктивит. И вообще с тех пор заготавливаю черемуху впрок: мало ли что случится. Настойка пригодится всегда.

Адрес: Завгородней Н. В., Татарстан, г. Мамадыш, ул. Давыдова, д. 96.

КАСТОРОВОЕ МАСЛО — ОТ ЯЧМЕНЯ

Знаю хороший рецепт от ячменя, которым мы в семье пользуемся много лет. Если появился, надо смочить в касторовом масле марлечку (или кусочек бинта) и на ночь приложить ее на больной глаз, закрыв сверху компрессной бумагой и завязав теплым платком. Проводите так раза три и на многие годы забудете про ячмень.

Адрес: Борозенцевой Лине Элюсовне, 347910, Таганрог, Ростовская обл., пер. Каркасный, д. 9, кв. 71.

БО.

Зн
кожи
1
мя
жен
те к
По
нет. П
Адр
ская

Ми
скажу
нике по
Сыр
и, дер
бород
нуть
вок не
Затем
полов
крест-
поскор
из-под
Я вы
ли идти
товала эт

БОЛЕЗНИ КОЖИ

бородавки, витилиго, лейкодермия, псориаз, рак кожи, грибок ногтевой, диатез, жирная себорея, ихтиоз, потливость повышенная, экзема, трещины

ПРО МЕДНЫЙ КУПОРОС

Знаю рецепт мази, которая помогает от разных кожных болезней.

1 чайная ложка медного купороса смешивается с двумя чайными ложками сливочного масла. Мазать пораженные места. Должно щипать. Если не щиплет, добавьте купороса еще.

Не бойтесь, если наутро больное место припухнет. Продолжайте мазать, и все пройдет.

Адрес: Малютиной Нине Васильевне, 403760, Волгоградская обл., г. Жирновск, Сосновый пер., д. 4, кв. 1.

Многие спрашивают, как вывести бородавки. Расскажу о средстве, испытанном лично. Кстати, в вестнике подобный рецепт приводился.

Сырую картофелину разрезать пополам, взять спичку и, держа ее за головку с серой, чистым концом обвести бородавку три раза и «нарисовать» крестик, потом воткнуть в чистую половинку картошки. Если у вас бородавок не одна, а больше, сделать то же самое со всеми. Затем спичку воткнуть в половинку картошки, а другую половинку «надеть» на спичку, завязать суровой ниткой крест-на-крест и опустить в навоз, чтобы картофелина поскорее сгнила. Можно положить эту спичку в очистки из-под картошки в кастрюльке, долив туда воды.

Я вылечила таким образом своего сына. Мы хотели идти с ним на прижигание, а одна бабушка посоветовала этот рецепт. Пусть он всем поможет!

Адрес: Булычевой Раисе Андреевне, 248600, г. Калуга, ул. Тульская, д. 4, кв. 68.

ПШЕНО НЕ ТОЛЬКО ОТ ЦИСТИТА, НО И ОТ БОРОДАВОК

В «ЗОЖ» № 8 за 2000 год был приведен рецепт применения воды после замачивания пшена от цистита. Хочу рассказать еще об одном свойстве этой воды. Моя бабушка научила меня удалять бородавки. По ее совету делала так: стакан пшена заливала водой — небольшим количеством и ею натирала бородавки по 3-5 минут. Пшено потом можно домыть и сварить, а процедуру дня через 3-4 повторить. Сами не заметите, как бородавки исчезнут.

Адрес: Трофимовой И.Я., 422525, Татарстан, Зеленодольский р-н, пос. Октябрьский, ул. Станционная, д. 19.

МАРЕНА КРАСИЛЬНАЯ ЛЕЧИТ КОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ

Хочу поделиться рецептом лечения витилиго с помощью марены красильной.

1 чайную ложку измельченных корней марены красильной залить 1 стаканом воды и на водяной бане кипятить 10 минут. Остудить, процедить. Пить отвар по 1/2 стакана утром и вечером до еды. Измельченный в порошок корень принимать внутрь по 1 г 3 раза в день, запивая 50-100 г теплой кипяченой воды.

Порошок, отвар, сок из корневищ марены можно использовать для лечения лейкодермии, псориаза, рака кожи.

Адрес: Вертаховской Нине Георгиевне, 361000 КБР, г. Прохладный, ул. Ленина, д. 95, кв. 11.

ПРИГОДИЛАСЬ СТАРАЯ ГАЗЕТА

Хочу предложить хорошее средство от кожного грибка. Кусок газеты размером примерно в четверть страницы свернуть конусом (чтобы не распадался,

можно проткнуть его спичкой вместо булавки), основание ровно обрезать и поставить на тарелку. Тарелку смазать любым кремом, вазелином или маслом, можно просто смочить водой. Поджечь верхушку конуса. Газета должна сгореть вся. При сжигании таким образом, то есть без доступа воздуха, дым оседает на дне тарелки — получается деготь. Вот им-то и смазывать пораженные места, предварительно обмыв их. Сделайте так раза три, через день, и все пройдет.

Адрес: Макухе Э. А., 692880, Приморский край, г. Партизанск, ул. Ленинская, д. 36, кв. 52.

И СНОВА О НОГТЕВОМ ГРИБКЕ

В вестнике № 14 за 1999 год я обратился к читателям с просьбой помочь в лечении ногтевого грибка. Получил много откликов с рецептами, за что всем, конечно, большое спасибо. В благодарность вестнику хочу предложить читателям те, что помогли.

- Погружать пальцы рук несколько раз в настой крепко сваренного кофе, это также помогает при грибке на ногах, для отслоения огрубевшей кожи на пятках.
- 5%-ная спиртовая настойка йода + яблочный уксус в равных пропорциях (хорошо перемешать), смазывать больные места 2 раза в день, утром и вечером.
- В ногтевую пластинку и кожу вокруг нее регулярно втирать сок клюквы.
- При панарициях — прикладывать на ночь к пальцу квашеную капусту.
- Сломать сухой осиновый сучок размером с больной палец. Сжечь его, золу собрать, добавить такое же количество ржаной муки, смешать с сывороткой от молока, чтобы получилось, как тесто, добавить 1 ч. ложку водки, снова перемешать и положить на больной ноготь, обернув его льняной тряпицей. Держать день и ночь, меняя только тогда, когда высохнет.
- Отрезать кусочек чайного гриба, на ночь приложить к ногтю пузырчатой частью, гладкой ровной стороной сверху, накрыть целлофаном, завязать бинтом и оставить на

целый день, руки не мочить 4 дня; после этого попарить в соленой воде с добавлением борной кислоты. Ногти почистить и обрезать.

• В аптеке купить мазь Кошкина, в ее состав входят: воск, сера горячая, медный купорос, деготь берестовый, мед, масло подсолнечное. Наносится по инструкции, затем смывается.

Еще раз большое спасибо всем добрым людям, которые откликнулись на мою просьбу о помощи в лечении этой болезни моего любимого внука. Дело близится к концу: очень хорошие результаты.

Большое спасибо и редакции вестника, которая уже второй раз помогла мне в излечении.

Адрес: Скляренко Владиславу Михайловичу, 680030, г. Хабаровск, ул. Шеронова, д. 28, кв. 205.

ЛОПУХ ПРОТИВ НОГТЕВОГО ГРИБКА

Расскажу, как я вылечила ногтевой грибок при помощи обыкновенного лопуха.

Лист должен быть свежим. Не мыть его, только обтереть тряпочкой. С обратной стороны прожилки разбить молотком и прокатать скалкой, как тесто. На лист поставить ногу, чтобы пальцы и острие листа «смотрели» в одну сторону. Завернуть края листа, чтобы они покрыли пальцы ноги, и забинтовать.

Такой компресс делать не менее трех недель утром и на ночь. Больной ноготь станет белым и мягким, будет расти неровно, но потом станет нормальным, а пятки от лопуха порозовеют и станут гладкими.

Адрес: Шишкаревой Раисе Михайловне, 410044, г. Саратов, ул. Шехурдина, д. 58, кв. 8.

ВЕТОЧКИ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ — ОТ ДИАТЕЗА

Хочу поделиться очень простым, но эффективным средством от детского диатеза и высыпаний на коже. Чего мы только не перепробовали, но вовремя под-

сказанный рецепт спас мою дочурку от дальнейших страданий.

Итак, необходимо взять три небольшие веточки черной смородины (желательно не старые, а помоложе — посветлее), залить их стаканом воды и прокипятить 8-10 минут на медленном огне. Получается очень ароматный и приятный на вкус напиток. Процедить и дать ребенку — сколько выпьет.

Одновременно с этим воспаленную кожу также можно обрабатывать этим настоем несколько раз в день.

У нас все прошло через три дня. Я очень благодарна той женщине, которая поделилась со мной этим рецептом, и желаю крепкого здоровья всем тем, кто еще воспользуется этим советом.

Адрес: Сыраздиновой А. И., 433510, Ульяновская обл., г. Димитровград, ул. Победы, д. 5, кв. 20.

ЕСЛИ У ВАС ПРОБЛЕМЫ С ВОЛОСАМИ

Хочу поделиться несколькими советами, которые помогут тем, у кого есть проблемы с волосами и кожей головы.

Расскажу, как я вылечила себя от жирной себореи.

Летом незаменим лопух. Он растет повсюду.

Наберите листья, вымойте их, порежьте, прокрутите через мясорубку и отожмите сок. Его нужно пить по 1 чайной ложке три раза в день, втирать в ранки на коже головы, гнойнички, если есть. Чтобы сок дольше сохранился, можно разбавить его в равных частях спиртом или водкой и поставить в холодильник.

Осенью накопайте корней репейника.

Сложите их в кастрюлю и залейте водой, чтобы она только покрывала корни. Поставьте в духовку и томите до полного размягчения корней. Остудите отвар, процедите и ежедневно втирайте в кожу головы.

Перхоть и зуд пропадут, но до полного очищения

нужно не менее месяца, а то и двух. Кстати, корни можно заготовить на зиму, заморозив их.

При жирной коже головы и перхоти хорошо втирать смесь из 10 частей спиртовой настойки календулы (продается в аптеках) и 1 части касторового масла. Советую также за два часа до мытья головы втирать смесь из 10 г березового дегтя, 20 г касторового масла и 100 г спирта. Ополаскивать волосы отваром из шишек хмеля и трав: шалфей, ромашка, календула, крапива.

Кстати, в аптеках продается дегтярное мыло. Мойте им голову — и все будет в порядке.

Адрес: Хилько Нине Григорьевне, Киров, Октябрьский пр-т, д. 116, кв. 79.

ЧАЙНЫЙ ГРИБ ОТ ИХТИОЗА

Прочитала в рубрике «Отзовитесь» просьбу матери помочь вылечить ее ребенка от ихтиоза. Ихтиоз — врожденное заболевание, которое официальная медицина считает неизлечимым. Мне не дает покоя этот крик о помощи, и я решила рассказать случай из жизни. Я заболела экземой, и моя знакомая посоветовала полечиться чайным грибом. Она рассказала, что знает, как одна женщина вылечила своего ребенка от ихтиоза, натирая его кожу чайным грибом. Одновременно мальчик пил «ацидофилус-экстра» (композиция из высушенных молочнокислых бактерий, лекарственных растений и витаминно-минеральных добавок).

Моя же история такова. Я врач по лечебной физкультуре. Долгое время работала рентгенологом, после чего и появилась на руках и ногах экзема. Чем только не лечилась — результат нулевой. Я даже, сама врач, разочаровалась в официальной медицине. В марте прошлого года меня прооперировали по поводу камней в желчном пузыре. И произошло чудо! Прямо в больничной палате в течение пяти дней после операции экзема на обеих руках и одной ноге исчезла. Вторую ногу постараюсь полечить чайным грибом. Теперь верю, что пройдет обязательно.

Адрес: На
чкалова, д.
«ЗОЖ»:
«сесь» встре
тиоза. Лече
требует те
в том, что
подход. В
ценны от и
случае пред
Дорониной.
1. При
ре ладошки
делать горя
терпится —
парить 15
вом: 100 мл
вые ложки
Тщательно
Смазывать
ки. Внутр
глазков кар
рого карт
ночь. Пит
едой. Пит
2. Коре
вокоста-о
лях, раст
градусов,
вышесказ
го льняног
пораженн
подогрева
витами
сле ванно
им свобод
100 г ла
тертые

Адрес: Намоконовой Алле Николаевне, 672039, г. Чита, ул. Чкалова, д. 44, кв. 36.

«ЗОЖ»: Время от времени в рубрике «Отзовитесь» встречаются просьбы по поводу детского ихтиоза. Лечение этого заболевания трудное, долгое и требует терпения. Но самое сложное заключается в том, что в каждом случае нужен индивидуальный подход. В вестнике не однажды публиковались рецепты от ихтиоза. Вот некоторые из них, в данном случае предложенные несколько лет назад Кларой Дорониной.

1. При ограниченных ихтиозах у детей (на ребре ладошки, на пяточках и на подошвах) хорошо бы делать горячие ванночки: на литр горячей — насколько терпится — воды добавить 200 г пищевой соды; попарить 15 минут, а затем смазать таким составом: 100 мл сметаны, густой и жирной, три столовые ложки порошка из сухого корневища чистотела. Тщательно перемешать и настоять десять часов. Смазывать пораженные места несколько раз в сутки. Внутрь принимать водный настой вырезанных глазков картофеля: две столовые ложки глазков старого картофеля залить 0,5 л кипятка. Настоять ночь. Пить по столовой ложке три раза в день перед едой. Пить придется довольно длительное время.

2. Корень мыльнянки, цветы вероники, корень живокоста-окопника, все это высушить в равных долях, растереть в порошок. Готовить ванны 35-40 градусов, используя следующий состав: к стакану вышесказанной смеси добавить стакан перемолотого льняного семени, залить ведром кипятка. Мочить пораженные места до часа, несколько раз доливая подогреваемую часть настоя. Внутрь принимать витамин А, согласовав его количество с врачом. После ванночек, не вытирая пораженных мест, дать им свободно просохнуть, смазать таким составом: 100 г ланолинового масла, сожженные добела и растертые в порошок телячьи косточки — 30 г, столо-

вая ложка пищевой соды и чайная ложка бодяги тщательно перемешиваются. Затем поставить на кирпич и томить два часа в глиняном горшочке.

КАК Я ИЗБАВИЛСЯ ОТ ПОТЛИВОСТИ НОГ

Хочу поделиться с читателями рецептом от потливости ног. Мне он помог стопроцентно. Попарьте ноги в горячей воде перед сном, промокните их газетой до суха и сразу же вотрите в подошвы порошок окиси цинка. Я брал окись цинка в литейном цехе, а вообще он продавался в магазине химреактивов. Но это было 55 лет назад. С тех пор я всегда с сухими ногами (даже если долго хожу в резиновых сапогах), а те, кому я советовал применить этот рецепт, благодарны мне.

Адрес: Огородникову Николаю Дмитриевичу, 443070, Самара, ул. Волгина, д. 104, кв. 55.

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО ОТ ПСОРИАЗА

«ЗОЖ», здравствуй! В двух номерах вестника молодые люди обращаются с просьбой помочь вылечить псориаз. Даю проверенный рецепт.

Нужно смазывать больные места горячим (насколько терпит тело) соленым растительным маслом. Через 2 часа смыть хозяйственным мылом. Делать процедуру можно в любое свободное время.

Лечение длительное.

Адрес: Деминой А. А., 433306, г. Ульяновск, с. Ланшовка, ул. Полевая, 28.

ОТ ЭКЗЕМЫ И ПСОРИАЗА

Мне уже 80. Перенесла три инсульта. Выкарабкалась и теперь сама все делаю по дому и огороду, хожу, обливаюсь холодной водой по Иванову и советую всем не падать духом и надеяться на лучшее.

Но не это заставило меня написать в редакцию. Читайте много просьб о лечении экземы и псориаза. Во время войны я жила в Польше, и один старичок для

мне рецепт, который многим помог. Лечились им и наши солдаты.

Нужно взять 150 г березового дегтя, 150 мг чистого спирта, 75 мг камфорного масла и 3 свежих яичных желтка. В металлической посуде хорошо растереть желтки и постепенно вливать, тщательно помешивая, сначала камфорное масло, потом деготь и спирт. Мазь переложить в темную посуду. Хранится она годами. Применяется так: ватным тампоном натереть пораженные места и три дня их не мыть и не трогать. Через три дня вымыть теплой водой, желательно с дегтярным мылом, и снова намазать на три дня. И так несколько раз. Если болезнь не запущена, то можете излечиться за 10 дней.

Буду рада, если мой рецепт кому-то поможет.

Адрес: Романенко Н.И., 37600, Украина, г. Миргород, санаторий «Слава».

ЛЕКАРСТВО ОТ ТРЕЩИН ВСЕГДА С СОБОЙ

Поделюсь одним рецептом из личного опыта. Как я избавилась от трещины на губе. Одна женщина посоветовала мне помазать трещинку серой из уха. Я сделала так один только раз, и губы у меня никогда больше не трескались. Кстати, если в период кормления ребенка грудью у мамы появляются трещинки на сосках, то тоже хорошо на ночь смазать их серой из ушей.

Желаю всем здоровья.

Адрес: Хнычкиной З.В., 620017, г. Екатеринбург, ул. Электриков, д. 18, кв. 64.

РЕЦЕПТ, КОТОРЫЙ ПЕРЕДАЛА МНЕ БАБУШКА

Как лечить лишай и экзему? Из 200 газет послевоенного времени моя бабушка делала кульки, скручивала их очень плотно, а потом вытягивала. Кульки у нее получались очень длинные и плотные, а чтобы они не разворачивались, она скрепляла их сбоку ниточкой. Складывала на лежанке у печки. Бумага хорошо просыхала. Потом бабушка обрезала кулек с ни-

зу ровно, ставила в ппалу острием вверху и поджигала верхушку. Если кулек хорошо просушен, то пламя равномерно опускалось вниз, оставляя обугленный рог. Бабушка рог осторожно снимала и на его место ставила новый кулек. Так на дне ппалы скапливался темно-коричневый налет. Из 200 кульков его получалось полный пузырек из-под пенциллина. Этим налетом бабушка всех лечила от экземы. Не бралась она только за тех, у кого экзема была на лице. Боялась. Говорила, что если мазь, не дай Бог, попадет в глаз, то он вытечет.

Лечила так: после расчесывания (можно до крови) пораженных экземой участков кожи смазывала этой мазью. После того, как мазь подсыхала, смазывала еще раз. Обычно хватало трех процедур. Во время лечения нельзя пить спиртное.

Адрес: Васильевой Анне Михайловне, 143013, Московская обл., Одинцовский р-н, п. Немчиновка-1, ул. Агрохимиков, д. 2, кв. 21.

БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ

волос восстановление, крауроз вульвы, грибок, мастит, фиброма, эрозия, воспаление яичников, венерические заболевания, нежелательная беременность, киста яичников, воспаление придатков

КАК Я ВОССТАНОВИЛА ВОЛОСЫ ПОСЛЕ ХИМИОТЕРАПИИ

Мое сердце переполнено чувством благодарности. Как прекрасно, что в наше время есть такие чуткие, отзывчивые, благородные люди, как вы, дорогие читатели.

Основательно занялась выведением своего «подарка» — послеоперационной грыжи. Но об этом расскажу в следующий раз. А сейчас поделюсь одним рецептом, который оказался для меня очень эффективным.

Когда мне сделали операцию по поводу кистомы правого яичника и провели один курс химиотерапии, я стала совершенно лысая. Сейчас же у меня прекрасные волосы.

Восстановила я их так.

Нужны компоненты: 1 ст. ложка репейного масла, 1 ст. ложка настойки водки с горьким красным перцем и одно свежее яйцо.

Репейное масло сделала сама:

корни лопуха нарезала небольшими кружочками, залила нерафинированным подсолнечным маслом, подогрела, закупорила, укутала и поставила в темное место на 30 суток. Затем отцедила, и масло готово.

Лучше это масло готовить осенью, когда растение наберет все витамины и полезные вещества, но все зависит от того, насколько оно необходимо в данный момент.

Настойка готовится так: 0,5 л водки и 6 штук горького перца среднего размера настоять 21 день и отцедить.

Репейное масло, настойку и сырое яйцо тщательно перемешиваете и втираете в корни волос (то есть в лысину). Втираете подушечками пальцев, хорошо массируя, затем завязываете целлофаном и платком и ходите два-три часа. Затем смываете теплой водой и хорошо прополаскиваете отваром крапивы. Сушите голову полотенцем.

Когда голова еще лысая или волос очень короткий, достаточно только отвара крапивы. А когда волосы отрастают, в теплую воду добавляете яйцо, хорошо размешиваете и этим составом тщательно смываете предыдущий, а затем прополаскиваете отваром крапивы.

Так вот, через полтора-два месяца у меня на голове появился «ежик», а затем прямо шевелюра.

Голову мою только водой со взбитым до пены яйцом и прополаскиваю крапивой. Шампунем не пользуюсь.

Будьте все здоровы, счастливы, любимы и жизнерадостны!

Адрес: Тихомировой Зинаиде Никифоровне, 144010, Моск. обл., г. Электросталь, ул. Западная, д. 24, кв. 9.

ПРО ХЛОРИСТЫЙ КАЛЬЦИЙ И ЦЕЛЬНОЕ МОЛОКО

Я «молодая подписчица», читаю «ЗОЖ» с октября 1999 года, но уже успела полюбить газету и пристрастить к ней двух подружек-старушек.

Благодарю за рецепты читателей, кое-какие из них уже пригодились. В ответ и сама хочу предложить рецепт. Узнала я его еще в 1965 году, когда лечилась в ленинградском НИИ акушерства и гинекологии. Средство лечит воспаление женских органов.

Взять 50 г хлористого кальция 5%-ного (можно и 10%-ного р-ра), смешать с 2 ст. ложками пресного цельного коровьего (деревенского) молока и в теплом виде ввести в анальное отверстие, лечь на живот на 1 час. Если вдруг возникнет позыв — потерпеть, удержать, и он пройдет.

Надо сделать 7-10 процедур. В критические дни лечиться тоже можно, а вот интимную близость исключить на это время обязательно.

Рецепт проверен. Желаю удачи тем, кому он пригодится.

Антопина Васильевна.

Калмыкия.

ОТ КРАУРОЗА ВУЛЬВЫ

Хочу поделиться информацией о том, как лечить крауроз вульвы. Этот рецепт мне хорошо помог.

Надо купить в аптеке «Бифидумбактерин» либо в пакетиках, либо во флаконах. Там написано, как им пользоваться при вагинальном лечении. Надо делать тампо-

ны с раствором на ночь, а утром убирать их и смазывать мазью «Линин» (мазь гомеопатическая). И так делать до 10 раз, пока не исчезнет зуд. А мазью «Линин» продолжать мазать каждый раз после туалета — чтобы не попала инфекция и для смягчения.

Адрес: Костиной Маргарите Степановне, 109144, Москва, ул. Люблинская, 126-80.

РЕЦЕПТ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Если вы заболели «по-женски» — простыли или «подхватили» грибок, — не отчаивайтесь.

Закипятите 3 л воды, разведите в ней соль и питьевую соду из расчета на 1 л воды 1 столовую ложку с горкой соли и столько же соды. Делайте на ночь спринцевания, и чем горячее вода, тем лучше, только не обожгитесь.

5-6 процедур должно хватить.

Адрес: Гридчиной Нине Георгиевне, 352901, Краснодарский край, Армавир, ул. Лермонтова, д. 122, кв. 3.

КАПУСТА ОТ МАСТИТА

Одна моя родственница после родов заболела маститом. Поднялась температура, грудь распухла, «окаменела». Свекровь пошла вызывать «скорую» и во дворе встретила соседку, которая посоветовала ей взять лист свежей капусты и приложить к груди. Так и сделали, и через 15 минут у женщины наступило облегчение, а капустный лист прямо на глазах высох, и его заменили другим. После нескольких прикладываний температура спала и грудь стала мягче, понемногу стали сцеживать молоко. А через три дня женщина уже могла кормить грудью ребенка.

Адрес: Богомоловой С. Ю., 663147, Красноярский край, Енисейский р-н, ст. Абалаково, ул. Луговая, 4-2.

КОГДА В ПОСЕЛКЕ ПОЯВИЛСЯ ВЕСТНИК

Восемь лет я, волею судьбы сельский врач, сторонник ЗОЖ и натуральных методов лечения, наты

калась на неприязнь и непонимание. До меня «доктор лечила уколами», а я лечу какими-то глупыми советами и настаиваю на том, что каждый должен заботиться о своем здоровье сам. А чего стоили мне рассуждения о том, что не надо кутать детей, устраивать из дома термостат по выращиванию микробов. «Как кормить? Да что, мы сами не знаем?!» А уж месячному ребенку на стену алфавит вешать — это слишком... Словом, руки опускались.

И вдруг что-то произошло: люди стали приходить с вопросами о нетрадиционных методах лечения, стали задумываться над смыслом слов на плакате, висящем на стене в моем доме: «Солнце не виновато в том, что слепой не видит своего пути», стали говорить добрые слова в мой адрес. Что же произошло? Оказывается, в поселке появился вестник «ЗОЖ».

Ну, а теперь мой вклад в копилку полезных советов «Домашнего доктора».

Тройной компресс для лечения постинъекционных пролежней, абсцессов, маститов на ранней стадии заболеваний.

Три салфетки наложить друг на друга в следующей последовательности: 1) с теплой водкой; 2) с теплым медом; 3) с мазью Вишневского. Затем компрессная бумага и вата, как обычно.

При мастите женщине нужно ограничить количество потребляемой жидкости, кормить ребенка, как обычно, сцеживать молоко. Компресс накладывается на всю грудь. Курс лечения — 14 дней (иногда и месяц), даже если проявления мастита исчезли уже через 3-4 дня.

Параллельно принимать настой ромашки по 1 ст. ложке 3 раза в день (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка, настоять 15 минут на водяной бане). Каждый день готовить свежий.

Одновременно принимать отвар эхинацеи пурпурной (2 ст. ложки на 1 стакан кипятка, 30 минут на водяной бане) с соком лимона — до 0,5 л в сутки.

Адрес: Шаншаловой Людмиле Кимовне, 352631, Адыгея, Гиагинский р-н, п. Гончарка, ул. Отдыха, д. 6.

Хочу предложить вам несколько простых рецептов, которые помогли многим. Впрочем, вы все равно этих людей не знаете. Лучше попробуйте и убедитесь сами.

- От мастита размешайте рисовый крахмал с водой до консистенции сметаны и прикладывайте к больному месту.

- От фиброзной мастопатии принимайте три раза в день за 20 минут до еды по 1 столовой ложке смеси: сок алоэ, редьки, растительное масло и спирт в соотношении 1:1:1:1.

- Рост опухолей замедляет настой корней барбариса: 50 граммов корней на 0,5 литра воды, кипятить 15 минут, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Адрес: Мавриной Вере Николаевне, 442220, Пензенская обл., Каменский р-н, п/о Троицкое.

ЧЕРЕЗ ТРИ ГОДА МИОМА РАССОСАЛАСЬ

Часто встречаю в рубрике «Отзовитесь» вопросы о том, как лечить миому матки.

Я постоянно пила картофельный сок по 1/4 стакана 3 раза в первый день, потом по 1/3 стакана 2-3 раза в день в течение 10 дней. Перерыв 1 месяц. Потом все сначала.

После трех лет такого лечения миома матки у меня совсем рассосалась. Картофель брала непроросший, белый.

Адрес: Гурьяновой Г. И., 641412, Курганская обл., Притобольный р-н, с. Плотииково.

О ЛЕЧЕНИИ ЭРОЗИИ

Я выписываю «ЗОЖ» с июня прошлого года. Пью смесь водки с маслом, — много лет страдаю от артрита коленного сустава. Хочу сказать, сразу же после первого приема смеси заметила, что сустав не «выщелкивается», как это было раньше. И проходит мастопатия.

Мне 55-й год. Всегда думала, что я ничего не знаю о народных рецептах, но, внимательно читая «ЗОЖ», поняла, что и у меня есть чем поделиться.

33 года назад я родила первого ребенка. После родов привязалась ко мне эрозия. Прошла все курсы лечения, даже прижигание, но ничего не помогло. И одна женщина посоветовала:

10 дней спринцеваться своей мочой, потом 10 дней — теплым отваром березовых почек (заварить 1 ст. ложку почек на 0,5 л кипятка, остудить, процедить).

И так — 3 раза. Гинекологи удивились — все стало чисто.

Адрес: Темниковой Любови Павловне, 676400, Амурская обл., г. Свободный, ул. 50 лет Октября, д. 15, кв. 6.

«ЗОЖ»: В нашей почте оказалось еще одно письмо по поводу эрозии шейки матки.

«Раньше женщины в деревнях лечились от эрозии креолином (он продается в ветеринарных аптеках). Я им за полтора месяца вылечила сильную эрозию шейки матки с множеством кист. Меня клали на операцию, но я отказалась. А когда пришла проверяться, врач не поверила своим глазам: эрозии не было. Применять так: на 1 л воды 5 капель креолина. Спринцеваться 1 раз в день на ночь. Удачи всем!»

Адрес: Лякутиной А. Н., 392005, г. Тамбов, ул. А. Овсеенко, д. 187, кв. 73.

МАЗЬ ОТ ЭРОЗИИ

Хочу поделиться с женщинами рецептом мази, которой я вылечилась от эрозии шейки матки. Изготовила ее сама на основе прополиса и несоленого сливочного масла:

10 грам
смешала
ный мазь
аднем ст
Чтобы

здур.
Адрес: Б
ский край
ская, д. 1

Хочу п
бавитесь от
ких заболе
сама длител
занных неп

Мазь д
10 мг бе
продается
но пользо
перед пол
года сдел
лянной б
Адрес: С
Гагарина,
конверт).

И
Я восп
«ЗОЖ» по
свою очере
гаю рецепт
где прошл
1/2 ч.
запива
вместе
вкусн

10 граммов прополиса растопила на водяной бане и смешала со 100 граммами сливочного масла. Пропитанный мазью тампон вставляла во влагалище на всю ночь, а днем спринцевалась настоем ромашки или календулы. Чтобы излечиться, мне понадобилось всего 7 процедур.

Адрес: Вербичкой Любови Ивановне, 357916, Ставропольский край, Степновский р-н, с. Соломенское, ул. Октябрьская, д. 105.

Хочу поделиться рецептом мази для молодых. Избавьтесь от воспаления яичников, не будет венерических заболеваний и нежелательной беременности. Я сама длительное время пользовалась этой мазью, и указанных неприятностей не было. Мне сейчас 55.

Мазь делается так:

10 мг белой хины и один тюбик борного вазелина — все продается в аптеке — хорошо перемешать в ступке и можно пользоваться. Для предохранения от беременности перед половым актом ввести во влагалище. Через полгода сделайте перерыв на месяц. Хранить мазь в стеклянной баночке с крышкой.

Адрес: Орловой Л. М., 363000, РСО-Алания, г. Беслан, ул. Гагарина, д. 7, кв. 5 (для переписки вкладывайте чистый конверт).

РЕЦЕПТ

ИЗ ДЕРЕВЕНСКОГО ДЕТСТВА

Я воспользовалась некоторыми рекомендациями «ЗОЖ» по лечению своих болячек — мне помогло. В свою очередь, решила помочь нуждающимся. Предлагаю рецепт, которым пользовались люди той деревни, где прошло мое детство.

1/2 ч. ложки живицы растираем в порошок, съедаем и запиваем свежим соком тертого картофеля — 1/3 стакана, вместе с крахмалом, который процедится. Сок очень невкусный, тяжело пьется. Я добавляла в него 1 ст. ложку

отвара укропного семени. Пить 1 раз в день через 20 минут после еды. Неделю пить — неделю отдыхать, и так полтора месяца.

У меня была эрозия шейки матки и воспаление придатков. С тех пор прошло 10 лет, и ни одно обследование не обнаружило у меня даже следов этого заболевания. Будьте здоровы!

Адрес: Беловой Нине Андреевне, 432066, г. Ульяновск, ул. Шолмова, д. 9, кв. 363.

БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА

ОТ ПАРОДОНТОЗА

Хотелось бы ответить на некоторые вопросы читателей вестника, которые время от времени встречаю в рубрике «Отзовитесь».

От пародонтоза:

- Чистить зубы утром и вечером мягкой щеткой и пастой «Маклинд».

- Массаж десен 3-процентным раствором перекиси водорода (1 ст. ложка на 0,5 стакана воды) ежедневно.

- Полоскать рот 1 раз в день настоем трав: шалфей, ромашка, зверобой, крапива, тысячелистник, кора дуба в соотношении 1:1:1:1:1:2. 1 ст. ложка смеси на 0,5 стакана кипятка. Настаивать в термосе ночь. Перед полосканием подогреть.

- Соблюдать диету. Кушать твердые продукты: морковь, яблоки, репу, капусту.

- Пить поливитамины типа: «Ундевит», «Аскорутин», «Гендевит», «Декамевит» по 2 таблетки 2 раза в день. Курс лечения 1 месяц, 3 месяца перерыв. Повторить три раза.

- Прокрутить на мясорубке помидоры с хреном. Кушать

Желаю всем здоровья. Буду рада, если рецепты помогут вам.

Адрес: Куркиной В.К., 606016, г. Дзержинск, ул. Суворова, д. 14, кв. 7.

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

варикозное расширение, опрелости, гангрена, гигрома, грыжа межпозвонковая, костный туберкулез, косточка большого пальца ноги, шпоры, кровотечения, киста, вросший ноготь, ожог, прокол, травмы, полипы, пролежни, ранения осколочные, рожистое воспаление, срыв мышцы предплечья, трещины на пятках, тромб, тромбофлебит

О НЕОЖИДАННОМ ЭФФЕКТЕ ВОДКИ С МАСЛОМ

Пью водку с нерафинированным подсолнечным маслом недавно. У меня варикозное расширение вен. Результатов пока и быть не должно, но и одной декады применения смеси хватило, чтобы сделать такие выводы:

1. Кто страдает судорогами ног по ночам, водка с маслом — просто находка. Положительный результат замечен уже после двух-трех растираний: на ночь растирайте смесью ноги.

2. Смажьте между пальцами ног, у кого покраснение или опрелости. Эффект тоже быстрый.

3. Лет восемь назад я скovyрнула болячку на виске. Она зажила, но осталось на коже что-то вроде нароста. Чем я только не мазала, все оставалось, как есть. Я ре-

шила помазать смесью. За четыре раза все прошло, будто никогда и не было.

4. У кого болят ступни, приложите к ним на ночь ватку, смоченную смесью.

Адрес: Хмелевской Рите Сергеевне, 630119, г. Новосибирск, ул. Зорге, д. 257, кв. 34.

ПРОСТЕНЬКО, НО ЭФФЕКТИВНО

Случайно попала в руки подшивка «ЗОЖ». Залпом прочитал с большим увлечением и, признаюсь, с наслаждением. И вот пишу...

У меня была бабушка. Она прожила ровно 100 лет. Имела 6 детей. Знала очень много трав и лечила заговорами. Мне было 8 лет, когда приключилась с ней беда. Повредила левую ногу, голень, дело дошло до гангрены. Врачи предложили отнять ногу, но она не дала. Показала мне траву, называется «ранник» (общепринятое название «подмаренник». — Прим. авт.). Дробила ее, отжимала сок и смазывала им ногу. Я сам видел изумленные лица врачей, увидевших здоровую ногу. В вестнике не встретил рецепта лечения грибка на ногах. А рецепт есть очень простой.

Нужно взять стриженной, но нестиранной овечьей шерсти, наложить ее на пальцы, надеть х/б носки и походить в них. Грибок как рукой снимает.

Китайцы взяли это средство на вооружение и продают на базарах носки из овечьей шерсти, так и называя их — «противогрибковые».

Буду очень рад, если кому-то пригодятся мои советы.

Адрес: Шмарову Александру Петровичу, 690106, г. Владивосток, ул. Нерчинская, д. 96, кв. 32.

ЛОПУХ ОТ ГАНГРЕНЫ

Здравствуйте, уважаемые, милые работники все ми любимой газеты «Здоровый образ жизни».

Мы бесконечно благодарны за бесценную инфор

манию, которую вы доводите до нас, простых людей, особенно для тех, кто живет в так называемой глу-
бинке. Добраться до больницы нам порой нелегко:
транспорта нет — автобусы не ходят, а частники бе-
рут слишком дорого. Одно спасение — ваша газета.
Ждем ее, как красного дня, читаем от корки до кор-
ки, а у кого нет возможности подписаться — передаем
из рук в руки. Я лично выписываю вестник «ЗОЖ» с
1997 года. Именно газета сохранила мне ногу.

Да, сохранила! Случилось со мной несчастье —
поранила ногу. Началась гангрена — не приведи Гос-
подь кому такое. В газете прочитала о лечении ганг-
рены лопухом и спасла ногу. С моим плохим сердцем
давно бы меня не было. Земной вам всем поклон!

Надеюсь, что подписчиков на «ЗОЖ» с каждым
годом будет все больше.

Адрес: Качалковой Наталье Ивановне, 641722, Курганская
обл., Катайский р-н, с. Петропавловка.

«ЗОЖ»: О лечении гангрены лопухом в вестник
написала Нина Алексеевна Фирулева из города Лысь-
ва Пермской области еще в 1998 году. Видимо, в
письме Натальи Ивановны Качалковой речь идет
именно о ее рецепте. В любом случае его нелишне
повторить. Вот что рассказала Фирулева о женщи-
не, которая спасла от операции своего мужа: «В ка-
стрюле кипела вода. Она погружала туда по 2-3 ли-
сточка (это были сухие листья лопуха. — Прим.
Адм.), сразу выкладывала на простыню, промокала
и накладывала на ногу по несколько листочков друг
на друга, обертывала пленкой, тряпками, теплой
шалью. Меняла повязки утром и вечером». На то,
чтобы убедить врачей не делать операцию, понадо-
билось всего два дня, ибо уже на третий они, сняв
повязки, увидели, что нога начала оживать.

Далее Нина Алексеевна привела случай из соб-
ственной практики: «...я шинковала капусту и по-
резала палец. Забинтовала его и продолжала рабо-
тать. Палец не беспокоил, и я почти о нем забыла.

Но прошло пять дней. Ночью просыпаюсь от страшной дергающей боли, посмотрела — а палец почернел, как уголь. Я в ужасе — гангрена! Хорошо, что это случилось летом. Вышла на улицу, сорвала три листа лопуха, промыла, промокнула капли воды салфеткой, пропустила через мясорубку и кашицей обернула пальчик, потом пленкой и теплой тряпочкой. Повязку меняла утром и вечером. Прошла неделя — вся кожа порозовела, верхний слой ее спал...»

Об излечении гангрены с помощью листьев лопуха упоминается и в «ЗОЖ» № 16 за 1999 год. А. Котова из города Белебей Башкортостана описала случай, который произошел с ее 80-летней тетей, у которой был сахарный диабет и на этой почве возникла гангрена. Лечилась тетя сначала по рецептам Куренного: 1) долго жевать с большим количеством соли черный хлеб и потом прикладывать эту массу к ране, привязывать, держать несколько часов и менять повязку; 2) прикладывать к ране куски свежей говяжьей печени, через 2-3 часа срезать слой печени со стороны раны и еще раз привязывать свежим срезом. Делала она еще и компрессы из собственной урины. Однако окончательное излечение, по мнению самой больной, наступило лишь после того, как она стала прикладывать к ноге листья лопуха.

КАК Я В МОЛОДОСТИ ВЫЛЕЧИЛА ГИГРОМУ

В вестнике № 21 за 1999 год Е.А.Елисеева просила совета, как без операции вылечить гигрому на запястье.

Когда я была студенткой, у меня образовалась гигрома с внутренней стороны лучезапястного сустава. После любой физической нагрузки она увеличивалась в размерах и начинала болеть. Однажды парень с нашего курса резко взял меня за руку, и я ойкнула. «Ты что?» — спросил он. Я показала свою гигрому. «Сейчас вылечим», — сказал однокурсник и неожиданно

меня си
рмана ме
кроме нос
дома при
вязку». Я
образовалась
Адрес: О
польский

ОТ

От свое
вой грыж
Нужно с
минут), о
пополам,
свечу. Яй
ком, а за
будет ка
до еды.
Адрес:
край, с.П

Я ваш
зал в вест
себе. Мож
семья жил
говщине.
— мне был
лезом. Ж
сожгли де
шек. Я —
практичес
ходили к
старичок

... для меня сильно надавил на гигрому. Потом достал из кармана медный пятак и туго-натуго привязал его к гигроме носовым платком. На прощание дал наказ: «Дома прибинтуй как следует и три дня не снимай повязку». Я не снимала 5 дней. С тех пор я навсегда избавилась от гигромы.

Адрес: Огневой Александре Семеновне, 357800, Ставропольский край, г. Георгиевск, ул. Мира, д. 6, кв. 56.

ЯЙЦО И СВЕЧКА — ОТ МЕЖПОЗВОНКОВОЙ ГРЫЖИ

От своей бабушки знаю рецепт лечения межпозвонковой грыжи.

Нужно сварить екрутую яичко (после кипения варить 8 минут), остудить в холодной воде и очистить. Разрезать пополам, вставить спицу, чтобы желток не выпал. Зажечь свечу. Яйцо, пронзенное спицей, держите над блюдечком, а зажженную свечу — над желтком. С него в блюдце будет капать масло. Надо его пить по 3 капли за полчаса до еды.

Адрес: Левиной Нэлли Федоровне, 558794, Алтайский край, с. Полевое, ул. Молодежная, д. 46.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛ КОСТНЫЙ ТУБЕРКУЛЕЗ

Я ваш постоянный подписчик. Несколько раз давал в вестнике объявления, а тут решил рассказать о себе. Может, кому пригодится. Во время войны наша семья жила на оккупированной территории на Черниговщине. Через год после изгнания немцев, в 1944-м, — мне было тогда 13 лет — я заболел костным туберкулезом. Жили мы в уцелевшей бане — немцы, уходя, сожгли деревню. Было нас у мамы четверо мальчишек. Я — старший, младшему — 3 годика. Так вот, я практически был обречен. Нога гнила, из свищей выходили косточки... Однажды я услышал, как один старичок говорил с мамой о моей болезни. «Хорошо

бы вам найти муравьиное масло, — сказал он. — Оно бывает в больших муравейниках”.

Лес рядом, и муравейников в нем было много. Хотя я с трудом ходил и не представлял себе, как выглядит это самое муравьиное масло, я все же облазил муравейники. Но масла, естественно, не нашел. Тогда и пришла мысль сделать его самому. Я поместил в муравейник глиняный кувшин с крышкой и подождал, пока он наполнится муравьями. Принес кувшин домой и поставил его в печь. В кувшине образовалась жидкость с удушливым запахом. Ею я и вылечился. Мало того, перестал болеть ангиной и не болею до сих пор — советую тем, кто часто болеет, подышать парами муравьиной кислоты. Для этого не нужно большого количества муравьев. Сейчас живу в Приморье, собираю медведок (вредителей картофельных полей) — ими тоже лечат туберкулез. Мне 69. Собираю и сам выращиваю лекарственные травы.

Адрес: Процкому Александру Петровичу, 692330, Приморский край, г. Арсеньев-8, ул. Октябрьская, д.92, кв.14.

УТОЧНЕНИЯ

К “СУПЕРСОСТАВУ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА”

В вестнике “ЗОЖ” № 17 за 1999 год был напечатан суперсостав от туберкулеза кости, воспаления легких и астмы, рецепт которого прислал мой муж Валерий Матвеевич Некрасов. С того времени — а рецепт был опубликован в сентябре — все идут и идут письма. Одна женщина написала, что состав помог ее 70-летней матери, мучившейся от астмы много лет. Почти в каждом письме одни и те же вопросы: сколько нужно ли-монов, сколько раз в день принимать состав и как долго? В первой публикации об этом не сказано.

Уточняю: суперсостав принимать по 1 столовой ложке три раза в день за полчаса до еды и четвертый раз — перед сном, каждый раз запивая 1 чайной ложкой рыбьего жира.

Лимонов потребуется около 1 килограмма, чтобы хватило сока покрыть 5-6 яиц, снесенных в один день. Цвет яиц не имеет значения. Выпили первый состав, сделали 5-7 дней перерыв, приготовьте новый и снова пейте. Двух составов может хватить. Если нет — можно повторить курс лечения.

Адрес: Некрасовой Людмиле Ильиничне, 412340, Саратовская обл., г. Балашов, ул. Маркса, д. 39, кв. 47.

“ЗОЖ”: Мы решили повторить его, дабы избежать новой волны писем с вопросами. Итак, рецепт.

Взять 5 однодневных яиц (снесенных в этот же день), промыть, уложить в литровую стеклянную банку, залить лимонным соком, полученным следующим образом: лимоны разделить без ножа, удалить косточки, размять деревянной толкушкой в стеклянной или керамической посуде, процедить через марлю. Банку накрыть марлей и поставить в холодильник. Через 7-9 дней яичные шкурки растворятся. Яйца достать деревянной ложкой. Пленки удалить, белок и желток снова поместить в банку, добавить 300 г меда или сахара и 250 г коньяка (5 “звездочек” и выше). Через 3-5 дней состав готов. Первый день выпить 1 чайную ложку и запить 1 чайной ложкой рыбьего жира.

Ну, а как принимать дальше, вы уже знаете. Хранить состав в холодильнике.

А БОЛЬ-ТО ПРОШЛА

В вестнике № 19 за прошлый год была опубликована моя просьба: как избавиться от косточки у большого пальца ноги? Я получила много откликов с рецептами. Большое всем спасибо. А читателям вестника хочу предложить один из рецептов, который помог мне и моей знакомой буквально с первого раза. Косточка, правда, не исчезла, но боль прошла. Привожу отрывок из письма, советом из которого мы со знакомой воспользовались.

«Мучилась я с пяточными шишками и косточками

много лет. Как-то ехала с работы домой и разговори-
лась с бабушкой, которая дала мне свой рецепт.

Маленькую ампулу 3%-ного йода вылить в растолчен-
ные 2 таблетки аспирина. Очень быстро перемешать, на-
ложить кашицу на ватку и положить ее на косточку. Хоро-
шо закрыть чем-то теплым и сверху — пленкой. Я делала
так три раза. Правда, вместо 3%-ного йода взяла 5%-
ный и получила небольшой ожог. Делала такие компрес-
сы примерно через 7 дней, а в перерыве временами при-
кладывалась косточкой к чему-нибудь горячему (бата-
рее, печке и т. д.).

Как я мучилась со шпорой и косточкой — ходить
не могла ни в чем, кроме комнатных тапочек. И вот
уже два года не вспоминаю о ногах».

Адрес: Манеевой Т.Н., г. Уссурийск, ул. Комсомольская, д.
55, кв. 70.

КАК Я ЛЕЧУ БОЛЬШЫЕ КОСТОЧКИ

Хочу поблагодарить всех, кто откликнулся на мою
просьбу прислать адрес умельца плести лапти — у меня
болят косточки у больших пальцев ног. Пришло око-
ло 20 откликов, и что самое интересное — читатели
сообщали рецепты лечения косточек. Из всех я вы-
брала один и могу с уверенностью сказать, что он эф-
фективен. Предлагаю его читателям. Может быть,
кому-нибудь поможет.

Три раза в неделю надо делать ножные ванны: на 3 ли-
тра терпимо горячей кипяченой воды 3 чайные ложки
питьевой соды, 7-8 капель йода. Продолжительность ван-
ночки — минут 10-20. Ноги после ванночки вытереть, кос-
точки смазать 5-процентным йодом. Ноги укутать бума-
гой, надеть шерстяные носки и лечь спать. Утром косточ-
ки смазать вазелином.

Косточки у меня не уменьшились, но боль исчез-
ла. Делаю такие процедуры уже месяц.

Адрес: Анцуповой Нине Никифоровне, 692525, г. Уссурийск,
Приморский край, ул. Пролетарская, д. 89, кв. 61.

ОБ ИСЦЕЛЕНИИ ОВСОМ И ЛОПУХОМ

Первая больница в моей жизни связана с первыми родами. Было сильное кровотечение. Вторые роды — заражение крови. Третий раз попала в больницу — заразилась инфекционным гепатитом А, была неразвивающаяся беременность.

В первом и втором случаях я пила вместо чая крапиву майскую (роды были весенние). В третьем — пила отвар овса. Только он меня на ноги и поставил. А то ведь дело дошло до того, что я до дома даже бутылку молока не могла донести — детям было 2 года и 5 лет.

Готовила его так: 1 стакан овса (в шелухе, разумеется), хорошо промытого, на 1 л воды. Как закипит, убавить огонь и томить 2 часа на плите или в духовке. Вода упарится, после процеживания останется 1,5 стакана жидкости. Принимать 1/2 стакана за полчаса до еды 3 раза в день. Я пила долго. Этим же отваром лечила сына от бронхита.

И еще хочу поделиться одним рецептом: как вывели сыну кисту на ноге под коленом. Ему было тогда 3 года. Киста была с куриное яйцо. Хирург сказал, что операцию будут делать через год. Разумеется, нам не хотелось этого. И вот какой простой способ подсказали добрые люди: каждую ночь привязывали к колену лопух, а утром убирали. Вот и все лечение.

Л. Лопатникова.

Чистополь.

НЕ СПЕШИТЕ УДАЛЯТЬ ВРОСШИЙ НОГОТЬ

Мне было лет 28, когда у меня заболел палец на ноге. Чем только не мазала — ничего не помогало. Врач сказал, что надо удалить ноготь. Ходить к этому времени я уже не могла и поэтому согласилась. Позже встретила знакомую, которая сказала, что зря я согласилась на эту операцию, потому что если но-

готь врастал, то так он и будет врастать. И вот какой рецепт подсказала: хорошо распарить палец в горячей воде, можно добавить марганцовки. Протереть ножницы одеколоном или спиртом и срезать угол ногтя. Делать это нужно сначала часто, а потом все реже и реже, пока совсем не пройдет.

Я начинала парить ноготь и обрезать по совету женщины, как только заболит палец. На это ушло месяца три, зато больше такое не повторялось.

Адрес: Косиновой А.М., 692800, г. Артем, ул. Полтавская, д. 74, кв. 6.

ЯЙЦО ОТ МНОГИХ БЕД

После ожога от горчичника у меня долгое время была поражена кожа на ступне. Перепробовала много рецептов, но помог именно этот.

Желтки хорошо проваренных яиц прожариваются до темного цвета на сухой, без масла сковороде при постоянном помешивании. Полученный порошок накладываете на пораженное место и меняете при каждой перевязке. Вылечилась за неделю.

Адрес: Самойловой Вере Николаевне, 617270, Пермская обл., Юсьвинский р-н, с. Юсьва, ул. Попова, д. 24, кв. 9.

МАЗЬ ОТ ОЖОГА И ПРОКОЛА РЖАВЫМ ПРЕДМЕТОМ

От ожога.

1 часть воска пчелиного, 3 части постного масла (только российского, лучше подсолнечного). Разогреть на огне воск с маслом (не отходить, а то «сбежит»), тщательно перемешать, остудить, намазать на марлю тоненько ложкой из «нержавейки», приложить к ожогу. Жжение прекращается мгновенно. Я много раз обжигалась, но это средство быстро заживляло ожоги, не оставляя рубцов. Мазь хранить на средней полке в холодильнике.

Кстати, эта мазь годится и при обморожении. Все делать так же, только добавить большую луковицу, натерев ее на терке, и немного меда.

От прокола ржавым предметом. Это опасная штука. Если запустишь, грозит гангреней.

Настрогать полбокальчика тоненько хозяйственного мыла, добавить туда сырой куриный желток, взбить до консистенции мази. Мазь приложить к проколу (чайная ложка на бинт или чистую тряпочку), поверх — обязательно целлофан, и если это нога, то надеть носок — он лучше держит, чем бинт. По мере высыхания мази наложить новую. Три раза в день нужно менять повязку. Заживает быстро. Мазь тоже должна храниться на средней полке холодильника.

Адрес: Новосельцевой М.В., 692424, Приморский край, Кавалеровский р-н, п. Рудный-1, ул. Заречная, 15.

Решила написать несколько простых рецептов из личного опыта, может быть, они кому-нибудь и пригодятся.

- Свежие ожоги лечите кислой сметаной. И боль проходит, и пузырь не будет.

- Травма пальцев (если нет перелома). Оберните палец «золотинкой» от конфет, плавленого сыра или фольгой (чистой и без дырок) и забинтуйте не туго, лишь бы повязка держалась. Если есть кровотечение, то сначала надо его остановить, а потом «бинтовать» фольгой больной палец.

Адрес: Пархоменко А. И., 624090, Свердловская обл., а/я 130, п/о 8, Полевской.

МАЗЬ ОТ ОЖОГОВ

Знаю один хороший рецепт мази для лечения ожогов.

Один стакан подсолнечного нерафинированного масла, 2-3 средние головки репчатого лука, воск натуральный пчелиный, 2-3 яичных желтка. Эта мазь готовится на водяной бане. В эмалированную или стеклянную емкость налить масло, пастеризовать, налить туда воск, он рас-

топится; добавить измельченный до кашицы лук и потом потихоньку влить размешанные предварительно желтки. Все помешивать 1-3 минуты, держа на водяной бане. Затем снять, дать остыть, положить в банку — и в холодильник. Получится мазь желтого оттенка с приятным запахом.

Адрес: Реймер Зое Ивановне, 633128, г. Новосибирск, п. Краснообск (ВАСХНИЛ), а/я 558.

ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ

Наша родственница — ей 83 года — упала и сломала бедренную кость. Попала в больницу, где пролежала 40 дней. За время пребывания в больнице у нее появились пролежни — глубокие раны, которые не поддавались никаким мазям.

Женщину привезли домой, и она решила полечиться простым способом, которым несколько лет назад вылечила рану на ноге. Брала тоненькую пленку бересты и прикрепляла ее пластырем к ране. Пока рана свежая — через марлю, потом без нее. Если нет свежей бересты, можно брать с поленьев.

Адрес: Патласовой Лидии Алексеевне, 618710, Пермская обл., г. Добрянка, ул. 50 лет Октября, д. 30.

ПРО МЕД И МОРСКУЮ СОЛЬ

Вестник выписываю с 1997 года. Читаю с карандашом, не пропуская ни строчки. А познакомила с ним случайно одна женщина — сжали в автобусе, разговорились. Я рассказала о своих болячках. Она посоветовала читать «ЗОЖ». С тех пор я это и делаю.

Хочу поделиться с читателями хорошим рецептом от пяточных шпор. Я это тоже «проходила». По совету людей делала ванны из разных трав, катала скалку. А одна женщина дала очень простой рецепт:

смешать мед и соль (лучше морскую) в соотношении 1:1. После ванны намазать пятку этим составом. Наложить сложенную вдвое марлю, закрыть целлофаном, на-

...пук и потом
...льчо желтки.
...ной бане. За-
...ку — и в хо-
...а с приятным
...овосибирск, п.

...ать шерстяной носок и положить под пятку грелку. Дер-
...жать до остывания, спать в носке. И так — не менее 10
...раз. Мне хватило и 9.

Остатки состава из меда и соли отдала знакомой
...она тоже мучилась со своими «шпорами» и чем толь-
...ко не лечилась, а вот теперь ни я, ни она даже не
...вспоминаем об этом.

У меня просьба к читателям. Может, кто знает,
...как лечить застуженные нервы? Боль кочует из одно-
...го места в другое, особенно беспокоит ночью.

Адрес: Назаровой Валентине Павловне, 428017, Чувашия,
г. Чебоксары, ул. Мичмана Павлова, д. 14, кв. 37.

СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ ОТ ПЯТОЧНОЙ ШПОРЫ

*Сегодня и всегда
Желаю я вам счастья.
Пусть сохранит судьба
От горя и ненастья,
От злейшего врага
И мелочного друга,
От злого языка
И тяжкого недуга.
И дай же вам, Господь,
Коль это в его власти,
Здоровья, радости и счастья!*

Дала мне этот рецепт в свое время мама.
Сырое яйцо полностью залить столовым уксусом. Пусть
стоит сутки. Потом уксус наполовину слить, яйцо вынуть,
очистить, положить снова в уксус, скорлупу выбросить,
добавить 50 г свежего несоленого сливочного масла (же-
лательно домашнего), взбить деревянной лопаточкой, на-
мазать пятку толстым слоем мази и перебинтовать на ночь.
Доброго всем здоровья!

Адрес: Альской Тамаре Владимировне, 694740, Сахалин,
г. Невельск, ул. Советская, д. 2, кв. 55.

НЕ ДАВАЙ НОГАМ ПОКОЯ, ИЛИ КАК Я ИЗБАВИЛАСЬ ОТ ШПОР ПО НАСТОЯНИЮ ТЕТИ

Еще в 1970 г. у меня заболели ноги — не могла ступить, на пятки особенно. Врач назначил мне лечение: ставить на пятки новокаиновые пластины. Но боли не утихали и ходила по-прежнему с трудом. Моя тетя настояла на том, чтобы я своим ногам ни минуты не давала покоя. Она посоветовала: «Как встанешь утром, сразу иди, куда тебе нужно, например, на пятках, обратно — на носках, потом — на внутренней стороне стопы, затем — на внешней. Сядешь к телевизору, бери круглую скалку и катай ее ступнями, а встанешь — идешь опять то на пятках, то на носках и т.д. И не заметишь, как перестанут болеть подошвы...».

С тех пор прошло 29 лет. Если почувствую какой-то дискомфорт в ступнях, начинаю заниматься зарядкой стоп. Так же вылечила шпоры и моя сестра. Сначала было больно, а потом и не заметила, как вылечила. И многие меня благодарят за это нехитрое лечение.

Вот почему, кстати, у горцев никогда не болят ноги: ходя по горам, они упираются в землю разными частями стопы.

Будьте здоровы!

Адрес: Ильиной Любови Александровне, 462630, Оренбургская обл., г. Гай, ул. Ленина, д. 38, кв. 40.

ХОТИТЕ — ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ — НЕТ

Хочу подарить вам один интересный рецепт.

Я родилась в Сибири. Однажды отдыхала в деревне у родственников. Привезли 20-летнего парня, служившего в армии. Взорвался снаряд, и множество мелких осколков попало ему в нижнюю часть тела. Парень перенес 6 операций в Москве, но мелкие осколки оставались в теле, и он не мог ходить.

Мой дед взялся его вылечить.

Сходил в тайгу, принес змею гадюку, замерил ее (70 см). Разрубил на куски, сложил в глиняный горшок, добавил 700 г несоленого сливочного масла, закрыл горшок герметично тестом и поставил в нежаркую печь. Три дня томилось в печи его лекарство. Получилась однородная зеленоватая масса. Эту мазь дед втирал в тело солдата три раза.

Первый раз была страшная, нестерпимая боль, а утром на простыне оказалось много мелких осколков. На второй раз вышло меньше осколков, с меньшей болью. За три раза вышли все осколки. Через неделю парень встал, ранки затянулись.

Я запомнила этот случай, потому что его выздоровлению радовалась вся деревня, особенно девушки — парень-то был красавец.

Адрес: Макаровой Александре Георгиевне, 426004, г. Ижевск, ул. Воровского, д. 165, кв. 7.

ГРИБ-ДОЖДЕВИК ЛЕЧИТ РАНЫ

Хочу поделиться одним старым народным рецептом. Может, кто из старшего поколения знает о нем, но молодые, думаю, не ведают.

Разговор будет о грибе-дождевике. Когда этот гриб молодой, он белый, когда созревает, становится темно-коричневым, а внутри даже черным. Ребята этот гриб пинают, и он взрывается черной пылью.

Когда я была маленькой, моя мама этот гриб собирала (4-5 штук) и хранила целый год, до нового сбора. В это время в деревнях еще не было ни мазей, ни лекарств. На всякие порезы, раны, ожоги мама накладывала кусочки этого гриба и забинтовывала. Когда рана подсохнет, повязку можно снять, но рану до полного заживления не мочить. А если рана мокнет, повязку с грибом надо менять и делать перевязки до засыхания раны.

Если сочится кровь, надо кусочком гриба несколько раз прикоснуться к ране, как бы впитывая ее, а

потом прижать. Кровь идти перестанет. Если рана небольшая, она подсохнет сама. Если рана почернеет, не бойтесь. Главное — не мочить ее.

Гриб, когда зрелый — ядовитый, поэтому надо остерегаться попадания его частиц в глаза, в дыхательные пути или в пищу.

Со временем нам стали доступны мази и лекарства, я забыла про этот гриб. Но сейчас, когда денег, особенно в деревнях, нет, я про него вспомнила.

Адрес: Чирковой А. В., 425453, Марий-Эл, Серпурский р-н, д. Лажьял.

«ЗОЖ» — МОЕ ПРИДАНОЕ

Пишет вам девушка с маленького хуторка в Ростовской области. Я упростила бабушку выписать «ЗОЖ», и теперь меня от него не оторвешь. Увлекаюсь травами, так что для меня вестник — ценнейшее приданое.

Читаю объявления и решила внести свою лепту. Хотела бы предложить вам рецепт мази.

Соседскому дедуле отрезали ногу. Гной ложкой вычищали, рана не заживала, ничего не помогало. Выписали домой умирать. Тогда его родственники взяли у нас рецепт мази. Теперь дед Костя на костылях по хутору знаете как рассекает, даже водочку попивать стал. Вот так! А врачи чуть в морг не отправили.

Итак, мазь от ран, ожогов, экзем.

На одну порцию: 2 желтка, кусочек пчелиного воска размером с фасолину, 7 таблеток стрептоцида, 4 ст. ложки растительного масла. Масло вскипятить, положить в него воск и кипятить 1 минуту. Отставить, пусть остынет немного (чтоб палец терпел). Потом всыпать туда тщательно растолченный стрептоцид и остудить смесь до теплого состояния. Отделить желтки от белков (яйца должны быть сырые, свежие). Желтки добавить в теплую смесь, вымешать. Получается мазь по густоте, как сметана. Лечитесь на здоровье!

Адрес: Грязновой Светлане, 347006, Ростовская обл.,
Бело-Калитвинский р-н, х. Апанасовка.

ПРО ЯИЧНЫЙ БЕЛОК И КРАСНУЮ ТРЯПКУ

Мне 73 года. В течение 18 лет каждое утро у меня бывает рожистое воспаление правой ноги: температура 40, ни встать, ни опустить ногу, адские боли... А живу одна в частном доме, бывает, двое-трое суток лежу, и никто не знает обо мне.

Много раз лежала в больнице. Все лечение — густая марганцовка и таблетки от температуры. Через неделю выписывают. Лечилась у бабушек и заговорами, но помощи нет. В 1998 г. приняла пять сеансов кварца — и это не помогло.

Но вот в августе 1999 года у меня опять появилась краснота, долго не сходила, и мне посоветовали намазать всю ногу яичным белком, наложить красную тряпку, забинтовать и укрыться чем-нибудь теплым — все сделать на ночь.

Решила попробовать. Утром встала, сняла все с ноги — нога чистая, белая, отеки спала, наступать легче стало. Повторила еще раз эту процедуру, и все прошло.

Хочу еще предложить рецепт, который испытала на себе.

Шипы на пятках. Нужно достать старое свиное соленое сало трехгодичной давности, «ржавое». Распарить ноги, протереть досуха. Отрезать тоненький кусочек сала, положить на шипы, где они есть, сверху пергамент (но не целлофан), забинтовать, надеть носочки, чтобы бинт не сполз и лечь спать. Можно с этим компрессом и ходить. Делать процедуры до тех пор, пока не почувствуете, что нет ни болей, ни шипов. Пятки будут мягкие.

Адрес: Денискиной Зинаиде Тимофеевне, 443068, Самара, ул. Шушинская, д. 24.

От знакомых узнала о существовании вестника «ЗОЖ» и теперь выписываю его.

Многими советами и рецептами пользуюсь.

В 1998 году случилась со мной беда. Весной с дачного участка я перевозила вручную картошку. И в один из злополучных дней от тяжести сумок я сорвала мышцы в предплечье правой руки. Идти в больницу сразу не решилась — было много дел: весна, горячая пора. Боль чувствовала, но было терпимо, подумала: постепенно пройдет. Однако становилось все хуже и хуже. Дошло до того, что ночами не спала от адской боли. Пришлось отправиться в больницу.

Травматолог, осмотрев руку, отругал меня за то, что я запустила болезнь, и послал... к невропатологу. Та назначила электрофорез, от которого легче не стало.

И тут вспомнила о вестнике «ЗОЖ». Перелистала тетрадь, куда выписываю рецепты, и нашла несколько вариантов излечения. Выбрала компрессы из собственной мочи.

Прошло три дня — изменений никаких не произошло, но на четвертую ночь я спала намного лучше. И так с каждым днем болезнь постепенно отступала. Примерно через месяц я стала забывать, какая рука болела.

Адрес: Алтуховой Светлане Александровне, 307130, Курская обл., г. Железногорск-6, ул. Курская, д. 37/2, кв. 38.

ПОЛЧАСА — И НИКАКИХ ТРЕЩИН

Хочу поделиться рецептом, как за 30 минут я избавилась от трещин на пятках.

Нужно взять 3-4 л молочной сыворотки, нагреть ее и попарить в ней ноги, потом потереть пемзой пятки, еще поддержать в сыворотке, намазать касторовым маслом и лечь спать, а утром у вас пяточки будут гладкие, мягкие и чистые.

Буду рада, если кому то поможет.
Адрес: Осминой Нине Викторовне, 641850, Курганская
обл., Шадринский р-н, п. Прогресс, ул. Заречная, 37.

О «БАНКАХ НА ЖИВОТ»

В одном из последних номеров «ЗОЖ» прочитала просьбу откликнуться того, кто знает, что такое «банки на живот».

Я такое лечение принимала, когда жила в Казахстане. Там лечила всех одна бабушка, католичка. Ходили к ней и молодые, и в возрасте. Женщины хотели иметь детей, лечили воспалительные процессы. Другие страдали от поднятия тяжестей. Я же пришла потому, что после гинекологической операции у меня образовался тромб (как сказал врач: «Исдержки производства»). Воспалилась икра. Ее буквально «растаскивало» изнутри. Лежала в больнице: постельный режим, мазь Вишневского...

По чьему-то совету попала к той бабушке. Очень боялась идти — после операции мало времени прошло. Но она никого ни о чем не спрашивала, не интересовалась проблемами, не говорила о болезнях, а всем ставила кринку:

протирала живот тройным одеколоном, смазывала вазелином, сворачивала из газеты кулек, поджигала его сверху и ставила острием в пупок. Кулек горел. А затем она ставила кринку, плотно прикрывая горящий кулек.

Первый и второй сеанс было больно, 30 минут нужно было лежать, подобрав в коленях ноги. (В обшей сложности приняла 9 таких процедур).

После второго сеанса то, что я увидела в унитазе, поразило меня. Вышли слизь, грязь. А потом я почувствовала, что нога моя больше не воспаляется. Значит, очистился не только кишечник, но и кровь. Куда-то делся тромб.

Но где сегодня взять такую кринку с завернутыми краями, чтобы она хорошо прогрела, протянула, прочистила внутренности?

Адрес: Ефремовой Валентине Ивановне, 455045, Челябинская обл., г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, д. 171, кв. 71.

II ПРИШЛО ВРЕМЯ, КОГДА ВРАЧ РАЗРЕШИЛ ВЫХОДИТЬ НА УЛИЦУ

Вестник выписываю год. Все номера подшиваю. У меня сформировалась уже целая книга. Внимательно перечитываю каждую замечку. Обращаю внимание, кто написал письмо, где этот человек живет. И хотя лично ни с кем не знакома, но в душе благодарна за то, что все эти люди хотят помочь попавшим в беду. Теперь уже и сама не могу не писать в «ЗОЖ».

В вестнике приводится много рецептов, и очень простых, применение которых никому не навредит, но встречаются и такие, которые требуют хотя бы консультации с врачом. Например, в некоторых рекомендациях по поводу лечения тромбофлебита говорится, что надо натирать больные вены соком каланхоэ. Когда же у моей мамы был тромбофлебит глубокой внутренней вены в области бедра, врач-хирург нам наказывал: руками вену не давить, не растирать и вообще не ходить, лежать, словом, быть осторожной. Стенки вены тонкие, и если их повредить, то может образоваться трофическая язва, которую залечить трудно. Я просто подумала, что в каждом конкретном случае надо индивидуально подходить к лечению, и сочла нужным предостеречь читателей.

Ну а теперь о том, как по совету врача лечились мы. Маме тогда было 60.

Я сшила мешочек из хлопчатобумажной ткани 10x15 см (по длине больного места), засыпала его наполовину промытым не очень мелким песком и зашила. Вместо песка можно использовать крупную соль. Из старых чулок сшила длинный бинт (чулки брать гладкие, не в резинку, от-

резать носки и соединить обрезанные концы так, чтобы не было рубца). Он, поскольку двойной, теплее обычного бинта и венозного чулка. Тонкую тряпочку или марлю сложить вчетверо, пропитать мазью Вишневского компрессионной температуры и наложить на больную вену. Сверху накрыть чистой тряпочкой, а на нее положить мешочек с подогретым (можно на теплой батарее) песком. Песок должен быть теплым, но не горячим. Потом все забинтовать бинтом. Это делается 1 раз в день столько времени, сколько потребуется для выздоровления. Часто менять тряпочки с мазью нет необходимости, просто понемногу добавляйте на них мази.

Я бинтовала маме ногу от лобка до кончика большого пальца. Она ложилась в постель и лежала минут 30, причем больная нога должна быть чуть приподнята. Под нее можно положить подушечку. Через 30 минут все убирается, а ногу надо снова забинтовать (тем же самым бинтом, сшитым из чулок) — нога должна быть забинтованной (не туго) постоянно. Во время лечения нельзя мыться горячей водой, особенно это касается ног.

Лечение было длительное. Мама в основном лежала. Зато однажды пришло время, когда врач сказал: «Ваша дочь вас вылечила». И разрешил потихоньку выходить на улицу.

Адрес: Матвеевко Надежде Егоровне, 692210, Приморский край, г. Спасск-Дальний, ул. Советская, д. 130, кв. 5.

ДОМАШНЯЯ АПТЕКА

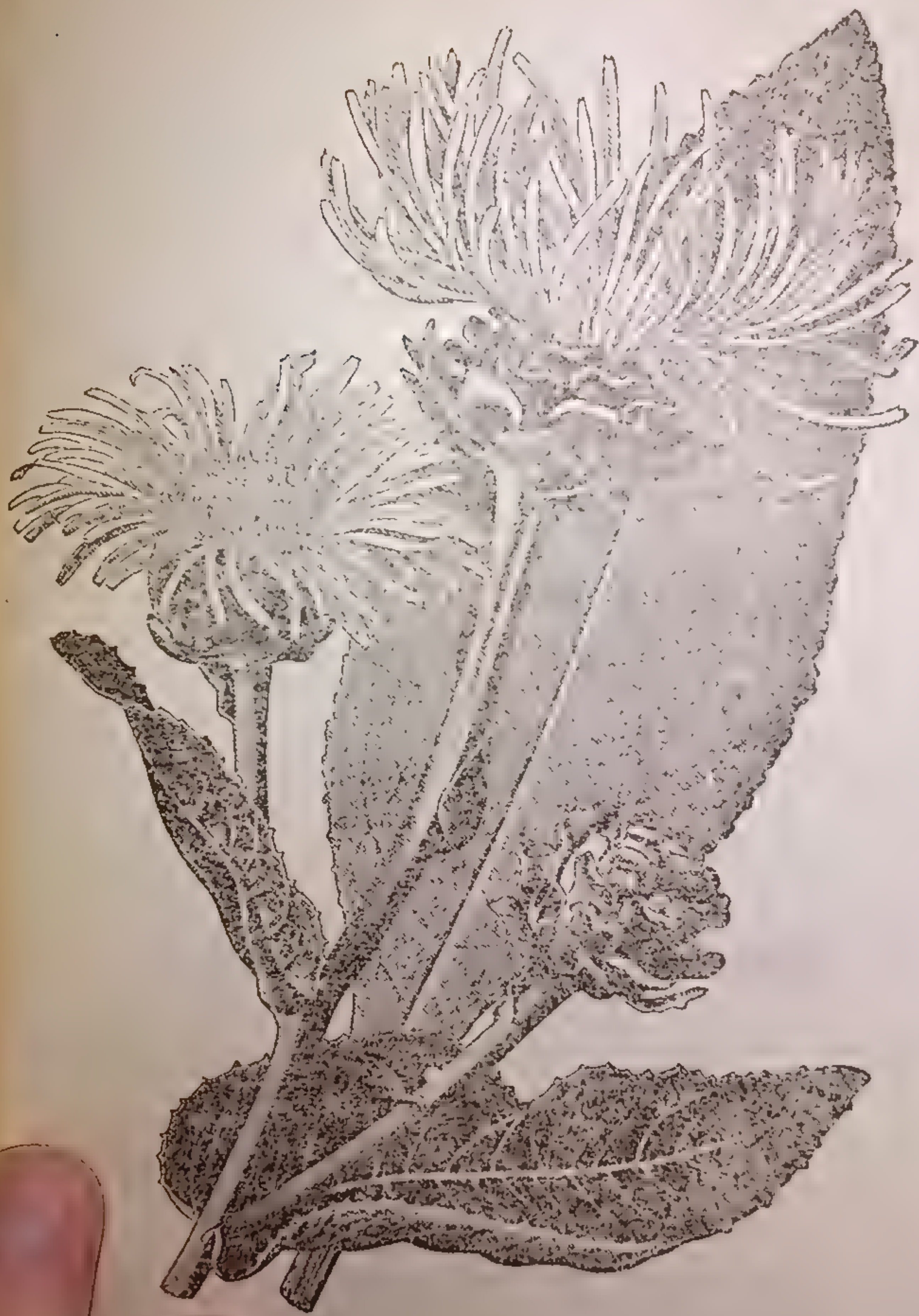
раны, ангина, бородавки, боли в пояснице, арт-розы, ушибы, зубная боль, опоясывающий лишай, облитерирующий эндартериит, миома и киста яичников, кистоз почек, очищение организма, пародонтоз, гайморит, фурункулы, карбункулы, туберкулез кожи, ожоги, панкреатит, грудница, геморрой, тромбоз, грибок, экзема, обморожение, ячмень, насморк, туберкулез легких в ранней стадии, стенокардия, повышенное давление, болезни печени, язва желудка и 12-перстной кишки, колит, гастрит, глисты, хронический плеврит, болезни десен, иммунитет

СИЛА ТРАВЫ ДЕВЯСИЛ

Расскажу о беде, случившейся с моим мужем в 80-х годах. Дело было накануне праздника Ивана Предтечи. Мы поехали с ним на велосипедах за керосином. Это аж за 3 километра. Вдруг налетел страшный вихрь, свалил нас с велосипедов, и муж при падении какой-то железякой сильно рассек пятку. Кровь лилась ручьем — пришлось вернуться. Сама рана на пятке затянулась довольно быстро, но ногу разнесло от ступни до паха.

Долго мы с этой ногой мучились, но, слава Богу, врачи с опухолью в конце концов справились. Однако пришла другая беда — все тело начало чесаться. Зуд нестерпимый. Потом появились прыщи. Масса прыщей по всему телу. Гноятся, лопаются, кожа словно расползается — ужас!

Врачи — а позже собрался целый консилиум — ничего определить не смогли. Какая-то инфекция. Я чуть умом не тронулась. Мазн, лекарства — ничто не помогает. А болячки рвут тело. Прикрою простыней — лежит одна сплошная рана.



Девясил высокий

И вот, когда я почти уже опустила руки, одна старушка посоветовала: «А ты его искупай в девяси-ле». Решила попробовать.

Накопала примерно 2 кг корней, хорошенько промыла, залила водой в 5-литровой кастрюле. Через полчаса до-лила воды до краев, поставила на огонь, минут 15 кипя-тила. Отвар — он получился коричневого цвета с прият-ным запахом — вылила в ванну, добавила холодной воды, чтобы сидеть было терпимо, и мужа в этом отваре купа-ла. После ванны не вытирала — обсох сам. И в постель. Да, чуть не забыла: процедуру надо проводить на захо-де солнышка. И отвар из ванны не выливать — он свою целебную силу сохраняет. Для следующей процедуры только взять часть воды и подогреть, чтобы ванна была теплой. В той же воде и купать.

Мужу хватило трех ванн. Пошел на работу. Ста-рая кожа вся слезла. Появилась новая, белая.

Между прочим, девясиловыми ваннами я вылечи-ла и своего сына. У него тоже было что-то непонят-ное, похожее на инфекцию у мужа. Только дальше ног не пошло. Они жутко чесались, появились волды-ри, раны... Три ванны с девясилом — и он выздоро-вел. И не только он. Многие люди в нашей округе пользуются девясилом, и, как правило, успешно.

Сын мой, инженер, в 50 лет заболел раком. Мы боролись, как могли, использовали рецепты из «ЗОЖ», но все же через полтора года он умер. Муж дожил до старости. Умер в прошлом году от туберку-леза. Сама я тоже учитель с 45-летним стажем, вете-ран ВОВ, инвалид 2-й группы. Люблю «ЗОЖ», чи-таю, лечусь, а вот близких своих не спасла.

Адрес: Герус Лидии Тимофеевне, 353853, Краснодарский край, Славянский р-н, ст. Петровская, ул. Хуторская, д. 78.

КАЛАНХОЭ — НА НАШЕМ ОКНЕ

Два с половиной года назад вестник случайно по-пал мне в руки. С тех пор я постоянно пользуюсь его



Каланхоэ перистое

советами и обхожусь без лекарств. Решила же написать вот по какому поводу. В №4 за 2000 год прочитала в рубрике «Отзовитесь» письмо с просьбой посоветовать рецепт от ангины.

Я вырастила пятирých детей. Младший часто болел ангиной. Участковый педиатр настаивал на удалении аденоидов. Но я никак не могла на это согласиться. Случилось так, что наша семья получила квартиру, и мы переехали в другой район. Думала, что новый врач также посоветует операцию. Однако он предложил лечиться мороженым, обязательно сливочным, и листочками каланхоэ. Съесть 1 раз в день по мороженому и после этого ничего не есть и не пить в течение 1 часа. А если запершит в горле, пожевать 1-2 листика каланхоэ. Это комнатное растение так и называют «домашним доктором», и у нас в семье оно постоянно растет на окне. Только каланхоэ бывает двух видов. Надо брать то растение, у которого листочки перистые и без «деток» по краям. Листья на вкус кисловатые, приятные. После того, как съели листики, хорошо бы заесть их чайной ложечкой меда, но ничем не запивать.

Вот так мы обошлись без операции. С тех пор прошло много лет. Младшему уже 21 год. Женится. Аденоиды не беспокоят. Об ангине лишь вспоминает.

Адрес: Непогодьева Светлане Ивановне, 160014, Вологда, ул. Горького, д.90, кв.12.

ВОЛШЕБНЫЙ КАШТАН

Каштан, цветущий белыми цветами в форме свечек, поистине волшебное дерево. Все части каштана — листья, веточки, цветы, плоды — обладают целебными свойствами. Из них готовят водные отвары и спиртовые настои, которые по содержанию витамина С опережают многие лекарственные растения. Спиртовая настойка каштана — она называется «экскузан» — способствует излечению белокровия, варикоза вен. Я лично избавился от вирусных бородавок на ступнях и руках, принимая ванны из напара веток каштана. Мне понадобилось 7 ванн. Напар же делал так:

полведра веточек каштана с листьями заливал доверху кипятком и настаивал от 10 до 24 часов. Ванны принимал через день по 15-20 минут.

Буквально за полмесяца окончились мои 20-летние мучения. До этого лечился в стационаре, где мне полтора месяца выжигали бородавки углекислотой, но через полгода они снова выросли.

Пил я и водочную настойку сока чистотела (1:1) 3 месяца по 20 капель перед едой три раза в день. Бородавки исчезли, но месяцев через восемь появились вновь. А вот после ванн с каштаном — я их принимал в 1984 году — бородавок нет до сих пор. Кстати, листья и веточки каштана можно добавлять в чай. Особо нежный аромат напитку придают цветы.

Адрес: Иванову Николаю Николаевичу, 305018, г. Курск, ул. Центральная, д. 163.

ПРО ИНДИЙСКИЙ ЛУК И СОК ЛОПУХА

Много раз встречала в рубрике «Отзовитесь» просьбы рассказать о лечебных свойствах индийского лука. Его еще называют птицемлечник, или брандуш-ка.

Растение это луковичное, неприхотливое, любит плодородную почву и умеренный полив. Сажать его

нужно так, чтобы луковичка была поверх земли, лишь прикасаясь с ней корешками. Вскоре на земле образуются много мелких луковичек, которые растут очень быстро, и потому их надо все время удалять, иначе образуются заросли. Этими луковичками растение размножается. Цветет, выпуская огромную стрелку.

Индийский лук издавна применялся при болях в пояснице, при артрозах, ушибах.

Нужно отрезать от листочка кусочек длиной примерно в 10 сантиметров, снять с него верхнюю корочку и приложить к больному месту. Почувствуете сильное жжение, потом оно пройдет, а вместе с ним и боль.

Помогает индийский лук и при зубной боли. Кусочки листика со снятой корочкой прикладывайте к больному зубу.

Это еще и тонизирующее средство. Отрежьте от листика кусочек в 2 сантиметра, пожуйте и проглотите его. На целый день обеспечено хорошее настроение.

Можно приготовить из лука спиртовую настойку.

Взять не очень большую луковицу целиком вместе с зелеными листочками, порезать на кусочки и залить 0,5 л водки. Выдержать в темном месте 2 недели.



Одна из разновидностей индийского лука:

птицемлечник пиренейский — *O. pyrenaicum* L. = (*O. ponticum* Zahar.).

Родина — Кавказ, Крым, Средняя Азия.

Растение с цветоносом до 75 см высотой. Соцветие пирамидальное, крупное, состоящее из 60-70 белых цветков 2-3 см в диаметре. Листья линейные, голубовато-зеленые до 40 см длиной и до 2 см шириной. Цветет в конце мая — начале июня 20-25 дней. Луковицы широкояйцевидные, 4-5 см длиной и 3,5-4 см в диаметре. Светолюбив, хорош в групповых посадках.

Этой настойкой я протираю высыпания при опоясывающем лишае, она тоже хорошо снимает боль. Применяется настойка и для растирания ног при облитерирующем эндартериите, для снятия зуда различного происхождения (но не для лечения экземы или нейродермита). Индийский лук можно посадить просто для красоты. Только не надо, чтобы листья сильно разрастались — они могут быть до метра длиной. Их нужно обрезать, оставляя не более 30 сантиметров. Оставшаяся часть листика на месте среза не засыхает. Таким образом формируется растение, которое может украсить любое окно.

И еще. В 20-м номере вестника за 1999 год было опубликовано мое письмо «Рецепт "листья лопуха от кисты" работает». Я получила более 120 откликов. Многие пишут — из деревень, поселков. Всем, кто прислал чистый конверт, ответила. Остальные пусть не обижаются. У меня нет средств на покупку конвертов. Думаю, вопросы по рецепту есть у еще большего числа читателей, но не каждый может выделить 4 рубля из своего бюджета, чтобы запросить ответ. Поэтому решила ответить всем через вестник.

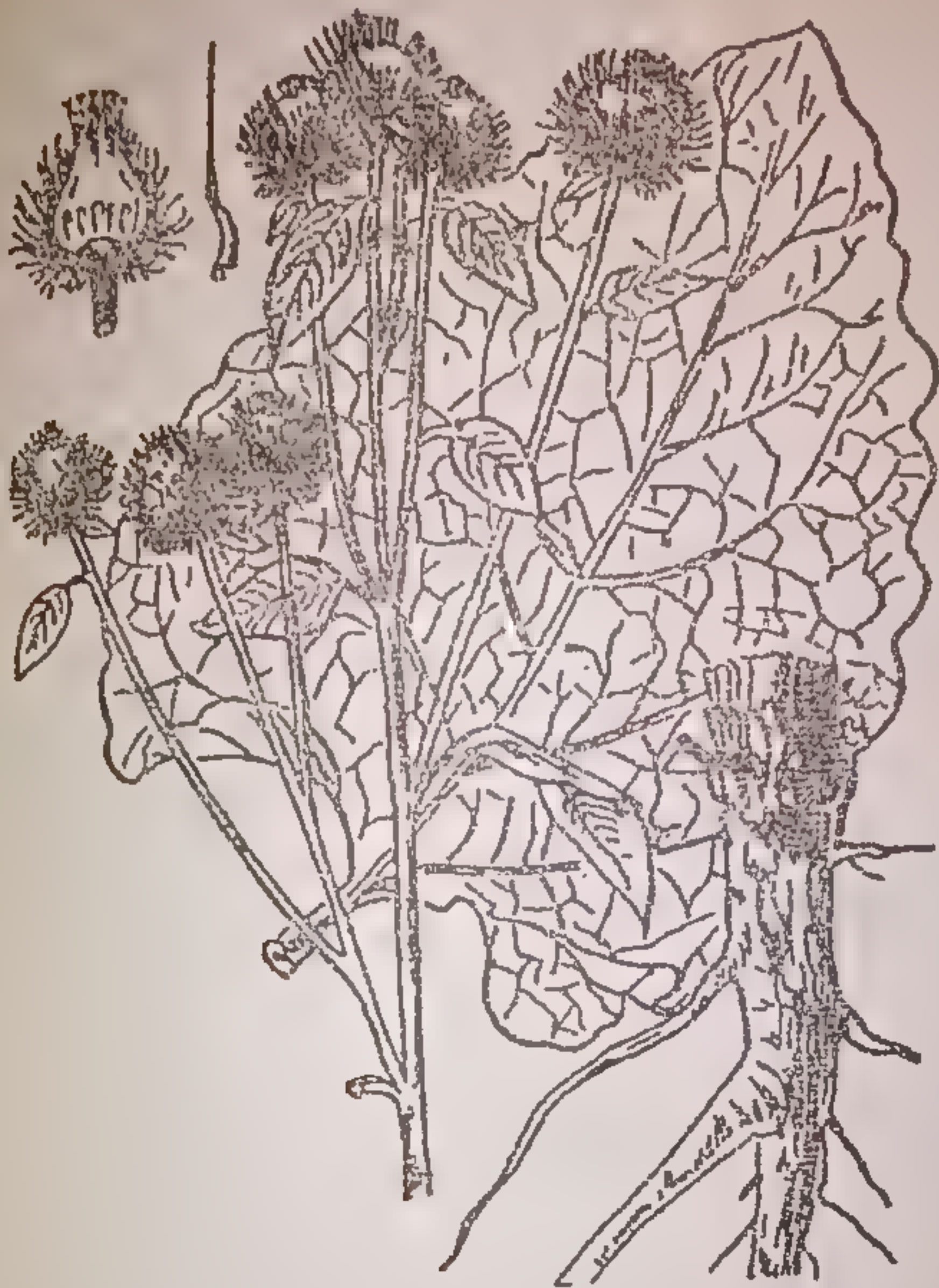
В «ЗОЖ» №2 за 1999 год автор рецепта Тамара Ильинична Приходько писала, что сок из листьев лопуха помогает при миомах и кистах яичников. Я же вылечила кисту на почке.

Почти в каждом письме вопрос: как сделать сок из лопуха?

Очень просто. Если нет специальной приставки к мясорубке, то пропустить лопух через обычную мясорубку и отжать через марлю. Собирать лопух можно с мая по сентябрь, но только не вдоль дорог, в средней полосе России, на Урале, в Сибири в сентябре лопух теряет свои целебные качества. А они очень ценные. Сок листьев лопуха, к примеру, очищает кровь.

Принимать сок лучше свежеприготовленный, хранится он не более суток. У кого такой возможности нет, то заготавливать сок впрок нельзя. Лучше про-

то вымытые
этиленово
По какой
ложке 2 раза
ложке 3 раза
ой ложке 3 р
ного дня. И
ассосалась
овторить.
Многие с
так называем
правочника
Сольшой". В
тография.
Адрес: П
кортастан,



Лопух большой

сто вымытые листья держите в холодильнике в полиэтиленовом пакете, но не более 3-4 дней.

По какой схеме пить. 1-й и 2-й день — по 1 чайной ложке 2 раза в день. 3-й и 4-й день — по 1 чайной ложке 3 раза в день. В последующие дни — по 1 столовой ложке 3 раза в день. Пить месяц, не пропуская ни одного дня. Потом месяц перерыв, и если киста не рассосалась или рассосалась не полностью, лечение повторить.

Многие спрашивают, о каком лопухе идет речь. О так называемом лопухе большом. Он так и значится в справочниках по лекарственным растениям "лопух большой". В книгах приведен и его рисунок или фотография.

Адрес: Петровой Ларисе Николаевне, 453500, Башкортостан, г. Белорецк, ул. К. Маркса, д. 37, кв. 6.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ВИНОГРАДНОЕ МАСЛО

В западных странах широко рекламируются пищевые добавки из косточек черного винограда и масло, приготовленное на их основе. Считается, что это эффективные очищающие организм средства. Хотела бы поделиться с читателями своим изобретением — способом приготовления виноградного масла в домашних условиях.

На соковыжималке — электрической или ручной — делаю сок из винограда темных сортов, а выжимки быстро сушу при температуре 60 градусов, помешивая и разрыхляя, чтобы не заплесневели. Хорошо бы сушить на сквозняке. Сухие выжимки (косточки с кожурой) измельчаю на кофемолке, просеиваю, засыпаю в стеклянную баночку и заливаю рафинированным подсолнечным маслом так, чтобы его уровень превышал виноградную массу на 4-5 см. Тщательно перемешиваю. Потом эту банку ставлю на водяную баню — в кастрюлю с водой, на дно которой кладу картон, и на плиту. Температура воды в кастрюле не должна превышать 70 градусов, до кипения не доводить, смесь периодически помешивать.

Так масса томится 24 часа. Надо следить, чтобы уровень воды в кастрюле был чуть выше уровня массы в банке.

Через 24 часа сливаю верхний слой масла из банки и добавляю свежего подсолнечного масла. И так три раза. Первый слив — самый крепкий. Когда отстоится, имеет чуть зеленоватый оттенок. Получается очень ароматное и вкусное масло. Использовала и нерафинированное — результат хороший.

Здоровья вам, дорогие зожевцы. Если будут вопросы, обязательно отвечу, только вкладывайте конверт. Тел.: 8-01122-349471.

Адрес: Елькиной Раисе Лукьяновне, 236016, г. Калининград, ул. Фрунзе, д. 68, кв. 31.

ОДА ПРОПОЛИСУ

Я пенсионер, пчеловод с 40-летним стажем. Впервые познакомился с вестником «ЗОЖ» в мае 1999 года: мне привезли несколько номеров почитать. Газета понравилась: то, что нужно нам, пожилым людям, выброшенным за борт, на обочину жизни.

Со второго полугодия 1999 года стал вашим подписчиком. В рубрике «Отзовитесь» часто встречаю письма с вопросами: как вылечить пародонтоз. Расскажу о своем опыте.

Я брал чайную ложку (5 граммов) 30-процентной настойки прополиса на 70-процентном спирте в рот и полоскал во рту до тех пор, пока раствор полностью не смешивался со слюной. Затем выплевывал. Примерно через час клал под язык половину чайной ложки смеси 2-процентного маточного молочка с медом и держал под языком, не глотая, пока не рассосется полностью.

Все это я проделывал три раза в день. Через неделю десны перестали кровоточить даже после чистки зубов грубой зубной щеткой.

Прополис, кстати, лечит и старые раны. У моего родственника 26 лет болела нога — будучи еще мальчишкой, играл в футбол, и ему ударили мячом по голени. С тех пор нога периодически опухала, воспалялась, рана открывалась и гноилась. Лечился с переменным успехом, пока — в 1986 году — я не предложил ему полечиться прополисом. Мы обработали ему рану, очистили от грязи и залили в нее 20-процентный раствор прополиса на 70-процентном спирте для дезинфекции. А потом заложили в рану 30-процентную прополисную мазь на основе вазелинового масла. Несколько таких процедур — и рана затянулась. Прошло более 13 лет, как она его не беспокоит.

Мою маленькую племянницу в 1979 году я вылечил прополисом от гайморита — на ночь закладывал ей в носик турундочки, пропитанные 30-процентной мазью прополиса на основе вазелинового масла. Мож-

но, кстати, использовать для этого и спиртовой настой прополиса, но будет жечь слизистую.

Конечно, о прополисе знают многие читатели вестника. Но все ли представляют себе, что это такое — прополис? Это душистое вещество со стойким и очень приятным запахом. В нем чувствуется аромат меда и воска тополиных и березовых почек. Прополис вырабатывается пчелами из смолистых веществ растительного происхождения. Пчелы дезинфицируют им жилище, утепляют его, заклеивая щели. Если верить ученым, прополис проявляет противомикробную активность в отношении более 100 видов бактерий, грибков и вирусов. Этот эффект обусловлен не только губительным действием на возбудителей болезни, но и положительным влиянием прополиса на иммунологическую активность человека. Прополис абсолютно безвреден (примерно лишь у 3 процентов населения на него аллергия). Мы в семье пользуемся прополисом вместо йода.

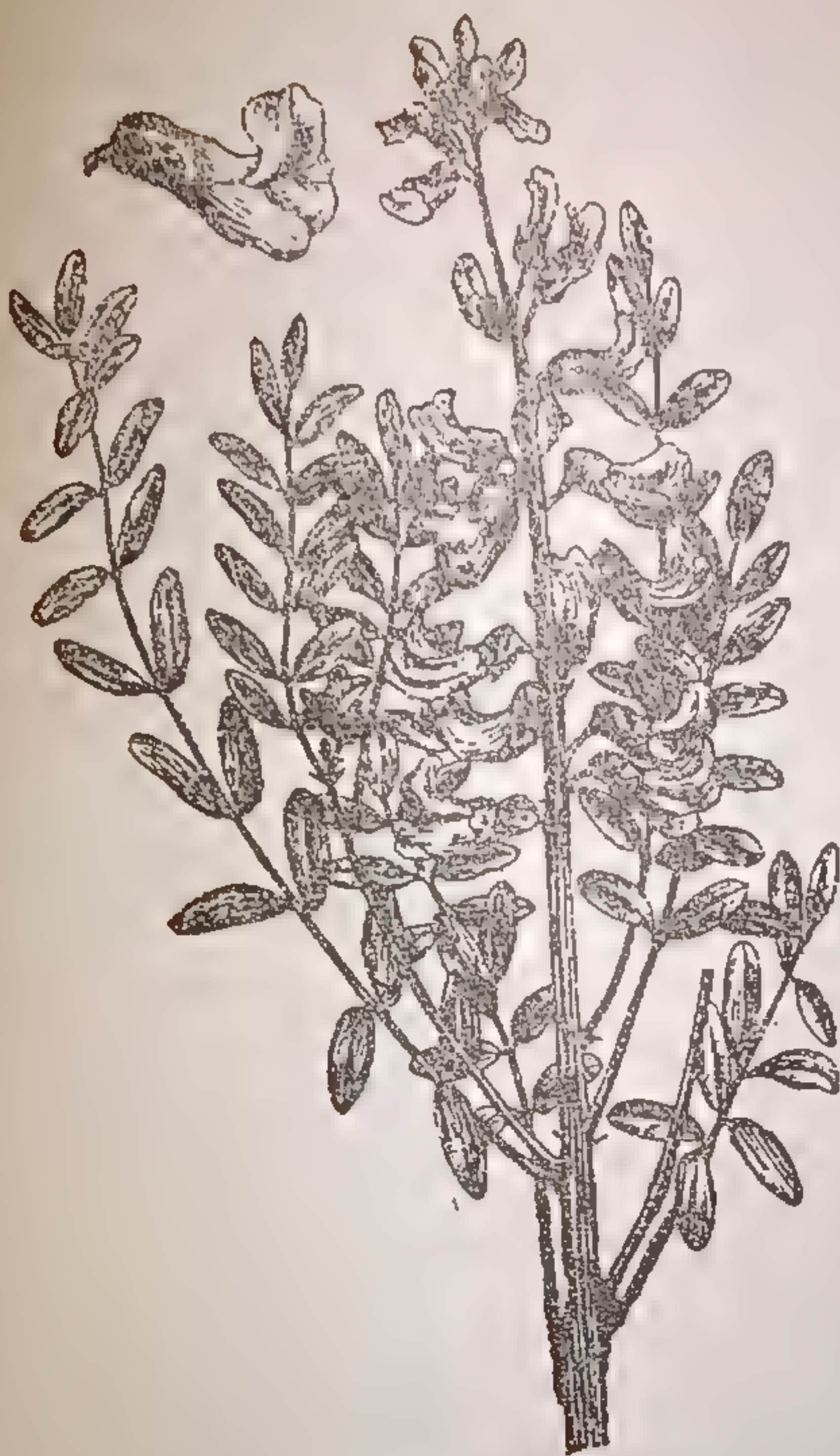
Адрес: Белобрюхову Г.В., 462802, Оренбургская обл., Новоурский р-н, с. Кумак, ул. Почтовая, д. 42.

ПРО СОФОРУ ЯПОНСКУЮ

Мне хотелось бы рассказать про софору японскую. Время от времени встречаю в рубрике «Отзовитесь» вопросы о том, как ее применять. Растение действительно замечательное.

Наружно настойка применяется при лечении ушибов, фурункулов, карбункулов, при туберкулезе кожи, при ожогах, панкреатитах, груднице, геморрое, тромбозах, грибках, экземах, обморожении, ячменях на веках, насморке, гайморите. Заживляет раны. Внутрь — при туберкулезе легких в ранней стадии, стенокардии, повышенном давлении, при болезни печени, язве желудка и 12-перстной кишки, колите, гастрите, глистах, хронических плевритах, зубной боли, болезни десен.

Является
изма.
Способ при
Плоды соф
цами, перер
пьянную тем
софоры на
сухие). Наст
кость
но



Софора японская

Является стимулятором жизнедеятельности организма.

Способ приготовления настойки.

Плоды софоры моют кипяченой водой и режут ножницами, перерезая каждое семя пополам. Сложить в стеклянную темную посуду и залить водкой из расчета 200 г софоры на 500 г водки (или в пропорции 1:5, если плоды сухие). Настаивать 10 дней, часто взбалтывая, затем жидкость слить и профильтровать. Хранить в прохладном темном месте.

Принимать по 25-30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды и 4-й раз — перед сном. Через 3 недели сделать 10-дневный перерыв и при необходимости повторить.

Отвар плодов софоры — хорошее средство против выпадения волос.

Полную столовую ложку измельченных плодов софоры залить стаканом кипятка и оставить на ночь (лучше в остывающей духовке). Утром прокипятить под крышкой 5-7 минут, после охлаждения процедить через марлю. Втирать в корни волос перед сном.

Адрес: Валентине Николаевне, 446200, Самарская обл., г. Новокуйбышевск, ул. Дзержинского, д. 34, кв. 46.

ВАС ЗАЩИТИТ ЭХИНАЦЕЯ

Вы подняли очень важную тему — об укреплении иммунитета. Мы в нашей семье для этого пьем спир-



Эхинацея пурпурная

говую настойку эхинацеи пурпурной и, слава Богу, спасаемся от многих болезней.

Эхинацея пурпурная (*Echinacea purpurea*) сегодня считается самым известным растением, которое целенаправленно усиливает защитные силы организма. Эхинацея входит в состав более 300 медицинских препаратов, выпускаемых в мире. Прекрасное средство для профилактики простудных и вирусных заболеваний. Широко применяется для лечения гепатита, нефрита, цистита, простатита. Наружно используется при экземе, псориазе, ожогах, пролежнях. Препараты из эхинацеи благоприятно воздействуют на организм тремя способами: убивают вирусы, заживляют раны и стимулируют иммунную систему.

В домашних условиях наиболее эффективна настойка на водке (40-градусной): 1 часть измельченного сырья настаивают в 10 частях водки в течение 10 суток. Процедить. Принимать по 20 капель 3 раза в день. Настой лекарства без водки готовится так: 1 чайную ложку сырья залить стаканом кипятка, настоять в тепле 2-3 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Для приготовления брать всю надземную часть растения во время цветения. Можно использовать свежую или сушеную траву.

Всем заинтересовавшимся этим растением могу выслать семена эхинацеи, но только при получении подписанного конверта и 10 рублей.

Адрес: Куницыной Татьяне Ивановне, 353823, Краснодарский край, Красноармейский р-н, ст. Марьянская, ул. Северная, д. 26.

СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ

боль в пальцах стопы, гайморит, трахеобронхит, воспаление легких, глухота, фиброма матки, очищение воды, укусы комаров

О ЛЕЧЕНИИ МЕДНЫМИ ПЛАСТИНКАМИ

Дорогие зожевцы! Очень приятно общаться с вами, не будучи даже знакомыми. Особое спасибо Г. Н. Цветковой за добрые советы.

В одном из номеров вестника была просьба о том, как лечить внезапную боль в пальцах стопы. Расскажу свою историю.

Все началось с небольшого жжения, а потом — внезапная боль в пальцах, такая, что с трудом добра-лась домой. Это продолжалось довольно долго. Боль возникала периодически и не отпускала иногда по 2 и более часа.

А помогли мне обычные медные пластинки величиной с пятикопеечную монету.

Перед использованием их нужно очистить от окисле-ния, ополоснуть в подсоленной воде, вытереть насухо и приложить к больному месту, закрепив лейкопластырем, на 3-4 дня. Дня два отдохнуть и снова приложить, пока боли не исчезнут совсем.

Медь хорошо излечивает отит, гайморит, трахеобронхит. При гайморите медные пластинки надо при-кладывать на глаза, при трахеобронхите — на шею.

Если при воспалении легких наложить монеты на ночь, то температура к утру снижается.

Медь излечивает глухоту.

Для этого надо пластиночку или 2-копеечную монету (до 1961 г.) прилепить на выпуклую кость за ухом, а другую — к уху со стороны лица. При стуке в ушах монету при-кладывают сзади на шею.

Слышала, можно вылечить фиброму матки, если медные пластины прикладываются к низу живота.

Нельзя класть медную пластинку на вздутую вену (при варикозном расширении), а чуть выше или ниже этого места.

Метод аппликации медными пластинами может быть использован при лечении людей любого возраста, в том числе беременных женщин и детей.

Не забывайте после каждого применения хорошо промывать монеты любым моющим средством и ополаскивать соленой водой.

Желаю всем быть здоровыми.

Адрес: Гончаровой Л. И., 443096, г. Самара, ул. Коммунистическая, д. 22, кв. 108.

ГОЛОДАЮЩИМ НА ЗАМЕТКУ: ДВА ЭТАПА ОЧИЩЕНИЯ ВОДЫ ИЗ-ПОД КРАНА

К голоданию меня приучил мой друг Евгений Либада. Во время голода мы пьем воду, очищать которую меня тоже научил Женя.

1-й этап.

В две пластиковые 1,5-литровые бутылки залить воду из-под крана и поместить в морозилку. Через 9-10 часов воду слить в другую такую же емкость, а лед из бутылок удалить.

2-й этап.

Из двух бутылок должна получиться одна. Ее снова поместить в морозилку. Когда незамерзшей воды останется около литра, слейте ее, а льду дайте самостоятельно растаять, после чего образовавшуюся воду процедить через марлю и пить.

Вода должна иметь легкий вяжущий вкус.

И еще один совет: во время голодания нужно чаще чистить зубы, чтобы бактерии не попадали в желудок.

Адрес: Коробейникову Р. Н., 309800, г. Алексеевка, Белгородская обл., ул. Урицкого, д. 31/10.

ОТ КОМАРОВ И ОВОДОВ

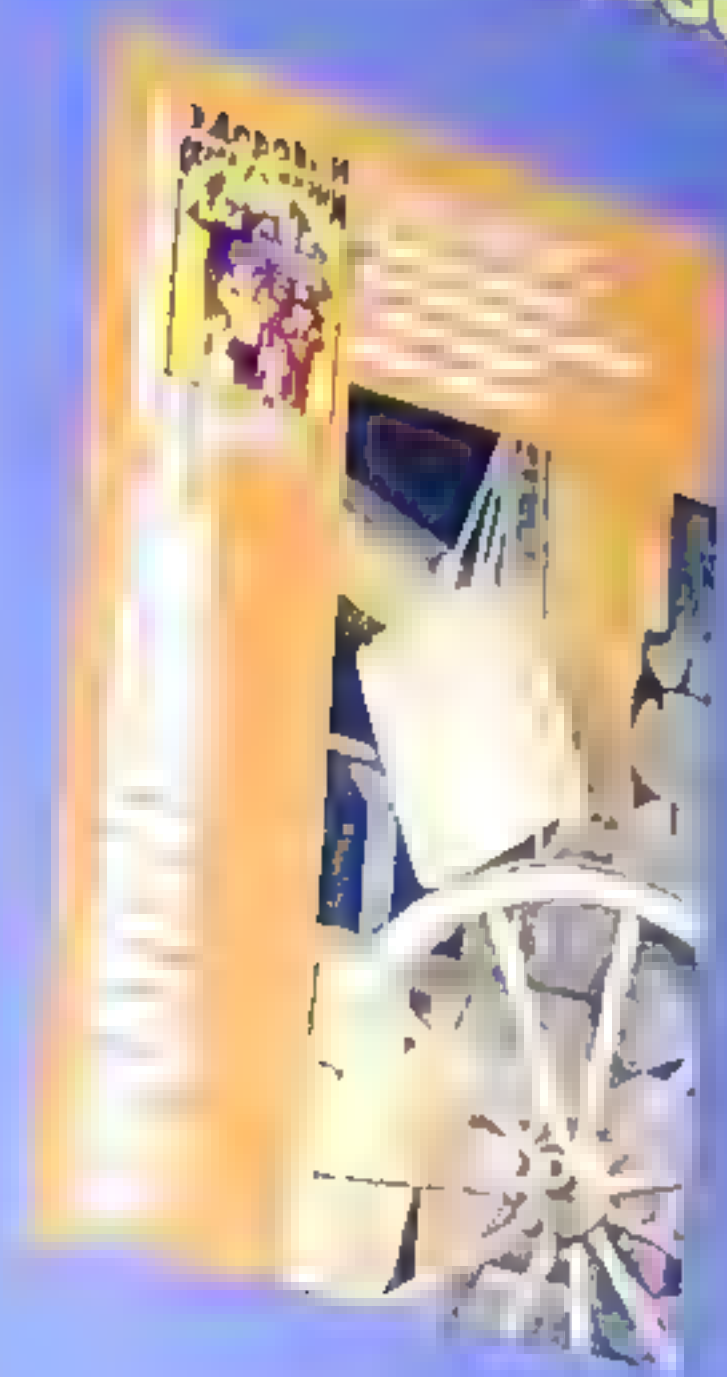
С приходом лета нас одолевают комары и мошки. Все мази и жидкости от этого гнуса дорогие и ненадежные. Поэтому хочу предложить рецепт, которым пользуюсь много лет не только сама, но и применяю этот состав на своей корове. Готовлю его каждую весну.

Нужно хорошо промыть от земли корни пырея. Горсть измельченных корней залить 1,5 л воды и вскипятить до трех раз, чтобы отвар был светло-желтого цвета. Этим отваром умыть лицо, намочить руки, обмыть животное. Хорошо помогает. Попробуйте.

В заключение хочу поблагодарить вестник за рецепт лечения трещин на пятках солидолом. Всего два раза помазала, и пяточки стали гладкие.

Адрес: Петровой Л.Н., 663060, Красноярский край, г. Б. Мурта.

БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ»



Пополнение библиотечки в 2008 году
Библиотечка «ЗОЖ» в 2008 году

- «Здоровье и радость» (Большой настоящий
простоквашник) (часть 2)
- Борис Бондарев. «Почему важно здоровье и не только»
«Из жизни и здоровья» (Домашний доктор) (часть 7)
- «Битва с болезнью» Иренченко (часть 2)
- «Вечер с доктором Домашной» (часть 3)
- «Ваша жизнь: самое дорогое, что у нас есть» (часть 1)

Подписки на книги издания в объединенном каталоге
«ПРЕССА РОССИИ» в блоке «Здоровый образ жизни»
в издании: «Здоровье»

«Здоровый образ жизни» Вестник «ЗОЖ» и «БВ»
Индекс 58158

«Предупреждение» Индекс 26062

«Предупреждение Плюс» Библиотечка «ЗОЖ»
Индекс 41777

2003 №5/29/

Осенняя
пора



Гимнастика
в дороге

Анатомия болезни:
артроз и артрит

ЖУРНАЛ

ПРЕДУ- ПРЕЖДАНИЕ

2003 №5/297



Приложение
к вестнику
**«ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

Учредитель
ООО «Редакция
вестника «Здоровый
образ жизни»

**Генеральный
директор**
Анатолий КОРШУНОВ

Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ

Обозреватели:
Ирина АНДРИАНОВА
Александр КРЫЛОВ

Консультанты:
Валерий ИВАНЧЕНКО
Владимир ХОРОШЕВ

Художник
Марон КАЗАК

**Коммерческий
директор**
Владимир МОРОЗОВ

**Компьютерная
верстка**
Надежда САВЕЛЬЕВА

Подписные индексы:
АПР (Агентство подписки
и розницы) – 26062;
МАП (Межрегиональное
агентство подписки) –
99608.

В НОМЕРЕ:

Дмитрий Лихачев
ЧТО ОБЪЕДИНЯЕТ ЛЮДЕЙ 3

Владимир Бакшеев
**ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ –
«ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
УБИЙЦА»** 5

Наталья Силонова
**ЗАПИСКИ
ПОХУДЕВШЕЙ ЖЕНЩИНЫ** 17

Александр Крылов
**РЕАБИЛИТАЦИЯ
ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА** 23

Вячеслав Николаев
**ОСТОРОЖНО:
«ТРИХОФИТОН-ПАРИКМАХЕР»** ... 28

Тамара Семенова
**МОЙ СЕМИЛЕТНИЙ ОПЫТ
БОРЬБЫ С НЕДУГАМИ** 35

Николай Клочков
**ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА –
ПРИРОДНЫЙ ДАР ЗДОРОВЬЯ** 39

Юрий Кузвесов
**КАК ПРИГОТОВИТЬ
МУРАВЬИНЫЙ СПИРТ** 41

Татьяна Новак
**КОГДА ЕШЬ МАЛО,
ЛЕГЧЕ ЖИВЕТСЯ** 42

Лариса Иванова
МУСЯ-ЛЕКАРЬ 45

Учредитель: ООО
«Редакция вестника
«Здоровый образ
жизни»

© ООО «Редакция
вестника «Здоровый
образ жизни», 2003

© Журнал «Преду-
преждение», 2003

Журнал зарегист-
рирован в Министер-
стве печати и инфор-
мации РФ. Регистра-
ционный № 017910.
Перепечатка мате-
риалов и использова-
ние их в любой фор-
ме, в т.ч. в электрон-
ных СМИ, без пись-
менного разрешения
редакции не допус-
кается. При цитиро-
вании ссылка на жур-
нал «Предупрежде-
ние» обязательна.
Литературная обра-
ботка писем и мате-
риалов осуществле-
на редакционным
коллективом. Р – пе-
чатается на правах
рекламы. Рукописи
не рецензируются и не
возвращаются.

Татьяна Мироненко
КЕДР СИБИРСКИЙ 47

Александр Скляренко
ТРАВНИК ИЗ КИСЛОВОДСКА 49

Людмила Серова
НЕ МЕШАЙТЕ
СТАРИКАМ ТРУДИТЬСЯ 53

ГИМНАСТИКА УМА 60

Александр Крылов
АРТРОЗ И АРТРИТ –
ЭТО КОГДА СИЛЬНО БОЛИТ... 61

Владимир Карпинский
ГИМНАСТИКА В ДОРОГЕ 78

Ирина Андрианова
ДУРНОЙ ГЛАЗ 83

Павел Хорошев
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 89

Владимир Рогачев
КЛЮЧИ К РАЗГАДКЕ
ПРОЦЕССА СТАРЕНИЯ 95

Владимир Яковлев
ЛУНА
И СОХРАНЕНИЕ УРОЖАЯ 101

«ПР»: КЛУБ ЛИТЕРАТОРОВ 105

ВЕСЕЛЬЧАК
ХОДЖА НАСРЕДДИН 112

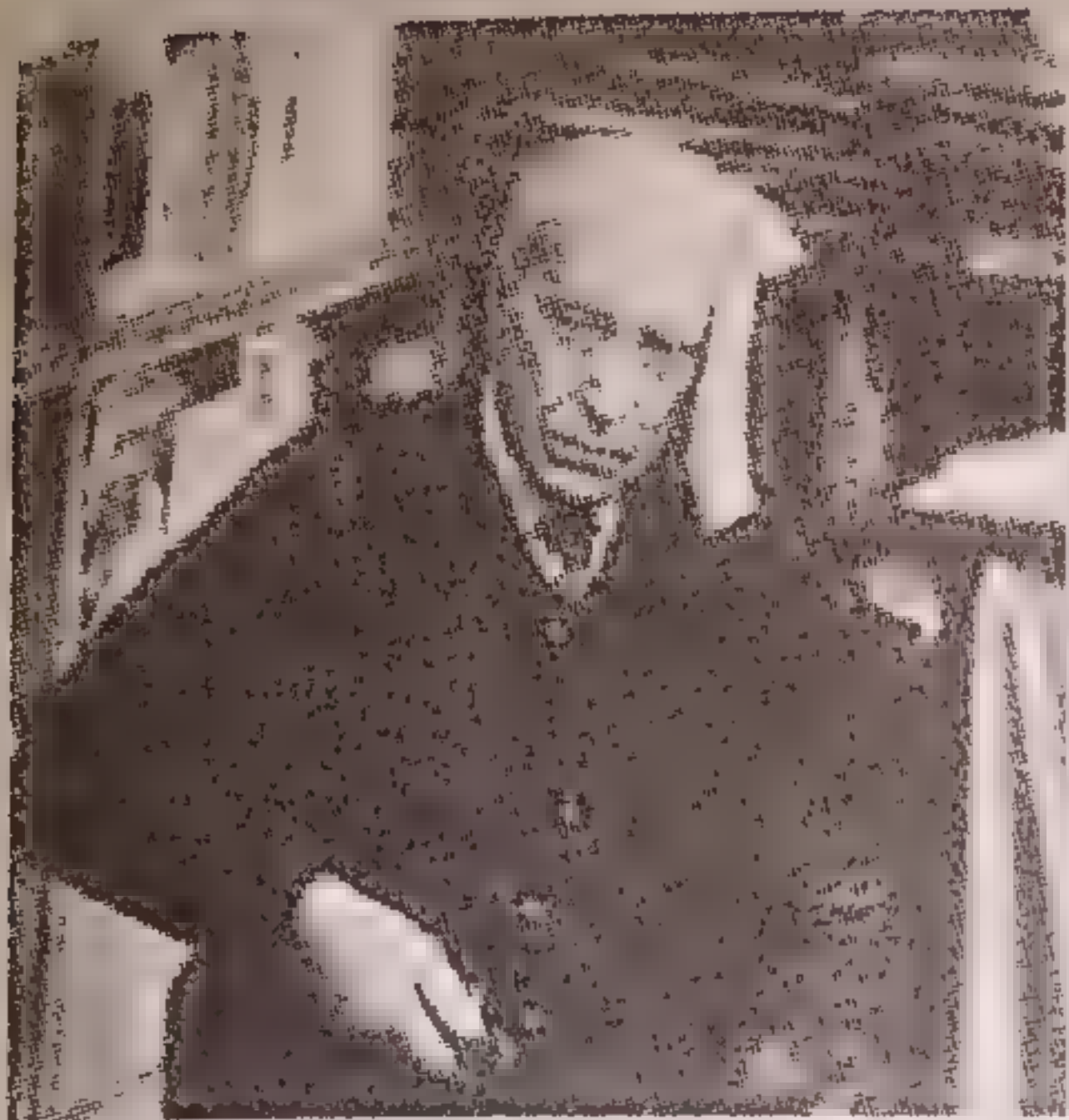
ДОМАШНИЙ КУЛИНАР 116

ОСЕННЯЯ ПОРА 121

КРОССВОРД 128

Номер отпечатан в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда».
Адрес: 123007, Москва, Хорошевское шоссе, 38. Бумага газетная. Печать офсетная.
Формат 84 x 108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 240000. Заказ № 1918. Под-
писано в печать: 18.08.2003. Адрес для писем: 101000, Москва, Главпочтамт, а/я 216.
«ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны: отдел писем и заказов розни-
цы: 216-83-97 (тел/факс); отдел подписки: 261-62-93; редакция: 917-89-78, 917-18-26.
917-24-91(факс).

ЧТО ОБЪЕДИНЯЕТ ЛЮДЕЙ



Выдающийся ученый двадцатого века академик Дмитрий Сергеевич ЛИХАЧЕВ (1906-1999 гг.) оставил потомкам богатое публицистическое наследие. Предлагаем вашему вниманию главу из его книги «Письма о добром и прекрасном», которая адресована всем людям, но прежде всего — мо-

лодым, кому еще предстоит учиться жизни, идти ее сложными путями.

Этажи заботы. Забота скрепляет отношения между людьми. Скрепляет семью, скрепляет дружбу, скрепляет односельчан, жителей одного города, одной страны.

Проследите жизнь человека.

Человек рождается, и первая забота о нем — матери; постепенно (уже через несколько дней) вступает в непосредственную связь с ребенком забота о нем отца (до рождения ребенка забота о нем уже была, но была до известной степени «абстрактной» — к появлению ребенка родители готовились, мечтали о нем).

Чувство заботы о другом появляется очень рано, особенно у девочек. Девочка еще не говорит, но уже пытается заботиться о кукле, нянчит ее. Мальчики, совсем маленькие, любят собирать грибы, ловить рыбу. Ягоды, грибы любят собирать и девочки. И ведь собирают они не только для себя, а на всю семью. Несут домой, заготавливают на зиму.

Постепенно дети становятся объектами все более высокой заботы и сами начинают проявлять заботу настоящую и широкую — не только о семье, но и о школе, куда поместила их забота родительская, о своем селе, городе и стране...

Забота ширится и становится все более альтруистичной.

За заботу о себе дети платят заботой о стариках-родителях, когда они уже ничем не могут отплатить за заботу детей. И эта забота о стариках, а потом и о памяти скончавшихся родителей как бы сливается с заботой об исторической памяти семьи и Родины в целом. Если забота направлена только на себя, то вырастает эгоист.

Забота объединяет людей, крепит память о прошлом и направлена целиком на будущее. Это не само чувство — это конкретное проявление чувства любви, дружбы, патриотизма. Человек должен быть заботлив. Незаботливый или беззаботный человек — скорее всего человек недобрый и не любящий никого. Правдивости в высшей степени свойственно чувство сострадания. В сострадании есть сознание своего единства с человечеством и миром (не только людьми, народами, но и с животными, растениями, природой и т. д.). Чувство сострадания (или что-то близкое ему) заставляет нас бороться за памятники культуры, за их сохранение, за природу, отдельные пейзажи, за уважение к памяти. В сострадании есть сознание своего единства с другими людьми, с нацией, народом, страной, Вселенной. Именно поэтому забытое понятие сострадания требует своего полного возрождения и развития.

Удивительно правильная мысль: «Небольшой шаг для человека, большой шаг для человечества».

Можно привести тысячи примеров тому: быть добрым одному человеку ничего не стоит, но стать добрым человечеству невероятно трудно. Исправить человечество нельзя, исправить себя — просто. Накормить ребенка, провести через улицу старика, уступить место в трамвае, хорошо работать, быть вежливым и обходительным... и т. д. и т. п. — все это просто для человека, но невероятно трудно для всех сразу. Вот почему нужно начинать с себя.

Добро не может быть глупо. Добрый поступок никогда не глуп, ибо он бескорыстен и не преследует цели выгоды и «умного результата». Назвать добрый поступок «глупым» можно только тогда, когда он явно не мог достигнуть цели или был «лжедобрым», ошибочно добрым, то есть не добрым. Повторяю, истинно добрый поступок не может быть глуп, он вне оценок с точки зрения ума или не ума. Тем добро и хорошо.

ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ — «ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УБИЙЦА»

Владимир Иванович БАКШЕЕВ — кандидат медицинских наук, врач высшей категории, начальник отделения неотложной медицинской помощи и помощи на дому 52-го Консультативно-диагностического центра Министерства обороны РФ. В. И. Бакшеев в числе первых в России организовал школу для больных гипертонической болезнью (ШБГБ). Через Интернет он координирует обучение пациентов с учетом опыта ведущих медицинских центров США, Англии, Германии, создал собственный образовательный ресурс «Кардиохелп» на сайте www.baksheev.nm.ru.

— Насколько актуальны, Владимир Иванович, проблемы, которыми вы занимаетесь?

— Гипертоническую болезнь (ГБ) и ишемическую болезнь сердца (ИБС) врачи относят к двум заболеваниям, наиболее распространенным в экономически развитых странах.

В нашей стране положение усугубляется тем, что только 37,1 процента мужчин и 58,9 процента женщин, больных ГБ, знают, что у них артериальное давление (АД) повышено, лечатся соответственно лишь 21,6 и 46,7 процента, в том числе эффективно 5,7 и 17,5 процента. Отсутствие действенной системы организации профилактики, диагностики и лечения ГБ — главная причина того, что частота инсультов в России в четыре раза выше, чем в США и странах Западной Европы при незначительных различиях средних показателей распространенности гипертонической болезни.

Однако, как показывает мировая медицинская практика, благоприятного успеха в лечении и профилактике ГБ и ИБС можно достичь, не дожидаясь радикальной реорганизации работы органов здравоохранения. Для этого больному ГБ следует иметь четкое представление о своей болезни, осмысленно выполнять рекомендации по нормализации и изменению образа жизни, придерживаться правильного лечения, уметь самостоятельно контролировать течение заболевания, которое уже развилось и будет сопутствовать теперь всю оставшуюся жизнь. Это и есть самый важный аргумент в пользу работы школ для больных гипертонической болезнью (ШБГБ). «Помоги себе сам!» — с этих слов мы начинаем занятия в нашей школе.

Актуальность «образования пациентов» особо выделена в утвержденной в 2001 году правительством РФ «Федеральной целевой программе по борьбе с артериальной гипертонией в Российской Федерации».

ШБГБ зародились и хорошо зарекомендовали себя в США в 70–80-х годах. Хочется надеяться, что должное распространение они получат и у нас.

— Что нужно знать человеку, заболевшему ГБ, в первую очередь?

— Прежде всего самые элементарные азы. Каково строение сердца. Какова разница между артериями и венами. Что такое артериальное давление и как оно образуется. Каково отличие систолического АД (давления в момент активного сокращения сердца) от диастолического (давления между сердечными сокращениями).

Когда азы усвоены, можно приступать к сложному и ответственному этапу познания особенностей ГБ — каждый больной должен понимать, что такое повышенное АД, где проходит граница между нормальным и повышенным давлением.

— С этим, Владимир Иванович, все вроде бы ясно. Если у тебя систолическое равно 120 мм, а диастолическое — 80 мм рт. ст., говорят: «Давление, как у космонавта». При АД 140 на 90 говорят: «Нормальное».

— Употребление здесь термина «нормальное» — одно из самых распространенных заблуждений. Наиболее приемлемой сегодня является классификация уровней АД для взрослых (18 лет и старше), которая разработана экспертами Всероссийского научного общества кардиологов на основе стандартов международного общества по артериальной гипертензии 1999 года. Оптимальным считается АД менее 120/менее 80, нормальным — менее 130 / менее 85, повышенным нормальным — 130–139/85–89. К I стадии гипертензии относят АД 140–159 / 90–99, ко II — 160–179 на 100–109, к III — 180 и более на 110 и более.

Давление 140/90 часто называют «мягкой» гипертензией. Это никого не должно успокаивать. Так, среди больных с нарушением мозгового кровообращения более 60 процентов имели «мягкую» ГБ.

— Когда заходит речь о ГБ и ИБС, врачи говорят о «факторах риска» развития этих заболеваний. Можно ли избежать или уменьшить их влияние на организм человека?

— Термин «факторы риска» в связи с рассматриваемыми заболеваниями был впервые употреблен в медицинской литературе в 1961 году. Знание их позволяет больному не отчаиваться, а выработать профилактические мероприятия для ослабления их воздействия. Одни факторы — изменяемые усилиями больного и врача, другие — изменить невозможно, их необходимо знать и учитывать. К первым относятся курение, злоупотребление алкоголем, сахарный диабет, малоподвижный образ жизни, ожирение, характерологические особенности личности (конфликтность, агрессивность и другие) и т. д. Из факторов, которые невозможно изменить, назовем наличие у родителей наследственного высокого содержания холестерина в крови, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и других.

Успешное лечение ГБ и ИБС, профилактика их осложнений поддерживают высокое качество жизни и увеличивают ее продолжительность у больных в среднем как минимум на семь с половиной лет. Добиться тако-

го результата в большинстве случаев удастся лишь тогда, когда пациент осознанно, со знанием дела реализует согласованные с врачом лечебно-профилактические мероприятия. При этом ему приходится существенно изменить свой образ жизни: отказаться от ряда вредных привычек, увеличить физические нагрузки, кардинально изменить характер питания.

— Вы советуете бросить курить. Многие хотели бы сделать это, но, увы, привычка оказывается непобедимой. Можете ли что-нибудь порекомендовать таким людям?

— Медицинская наука и практика объяснили механизм отрицательного влияния курения на сердечно-сосудистую систему. Никотин, поступающий при курении в кровь, приводит к образованию микротромбов и закупорке мельчайших кровеносных сосудов, питающих стенку крупных артерий, повышает вязкость крови и склонность к образованию тромбов, увеличивает частоту сердечных сокращений на 8–10 ударов в минуту, ускоряет развитие атеросклероза. Стенокардия и инфаркт миокарда у курильщиков возникают в 5–10 раз чаще, чем у тех, кто не имеет этой вредной привычки. Не менее чем в 10 раз повышается риск заболевания раком легких. Можно и дальше перечислять отрицательные и даже трагические последствия курения.

Существуют простые и доступные методы выработки отвращения к табаку и самому акту курения. Перечислю их: аутогенная тренировка (особенно за 3–4 недели до даты, когда человек собирается полностью отказаться от курения); иглорефлексотерапия и точечный самомассаж; использование жевательных резинок и пластырей с никотином; 4–8-разовое полоскание рта непосредственно перед курением 5-процентным раствором отвара корневища змеевика (10 г на 200 мл воды) или раствором пищевой соды (1 столовая ложка на 1 стакан воды), или 1- и 2-процентным раствором танина, или отваром овса (10 г на 200 мл воды).

— По общему признанию, наш общий враг — это малоподвижный образ жизни. Он же — один из самых

опасных «факторов риска» развития ГБ и ИБС. Что бы вы порекомендовали нашим читателям?

— Ходьбу, ходьбу и еще раз ходьбу. Это наиболее приемлемое решение. Ею можно заниматься дома, на работе, во время путешествий. Она не требует особых материальных затрат, легко сочетается с повседневными делами. Она сжигает лишние калории и повышает в крови уровень так называемого «хорошего» холестерина, способствующему обратному развитию атеросклероза.

Ходить надо в оптимальном темпе. Есть разные, в том числе и достаточно сложные, оценки интенсивности ходьбы. Проще всего эту оценку провести с помощью разговорного теста. Если при ходьбе вы достаточно свободно можете разговаривать — это оптимальный темп. Если можете петь — темп ходьбы мал и не играет тренирующей роли для сердечно-сосудистой системы. Если не можете разговаривать — замедлите шаг.

Многие жалуются на нехватку времени. Что можно им посоветовать? Не ленитесь. Вместо того чтобы после обеда поспать, сходите на короткую прогулку. Меньше пользуйтесь автомобилем. Паркуйте его подалеже от работы или дома. Реже пользуйтесь лифтом. Ходить можно и по улице, и в помещении, и даже на месте. Словом, сделайте физические упражнения частью вашей жизни.

— В различных публикациях, в том числе ваших, Владимир Иванович, я встречал такую характеристику повышенного АД — «индивидуальный убийца». Поясните, что скрывается за этими словами из криминальной лексики?

— ГБ при своем развитии поражает ряд органов (мы называем их органами-мишенями) и систем организма человека. От повышенного АД страдают головной мозг, сердце, почки, периферические артерии, сетчатка глаза. Коварство этого заболевания состоит в том, что повышение АД до определенной поры может не сопровождаться симптомами, а затем внезапно выявиться инсультом, инфарктом миокарда, почечной недостаточностью, перемежающейся хромотой, слепотой.

Каждому страдающему ГБ надо знать, что повышенное АД — это для него проблема всей жизни. Больные не должны прекращать лечение, если даже АД у них нормализовалось или медикаменты вызвали некие побочные эффекты. Подбор лекарств, их дозировку, прием определяет врач индивидуально для каждого пациента. Контроль за лечением нужно осуществлять постоянно.

В контроль следует включиться и самому больному. Ему необходимо научиться измерять АД у себя самого. Делается это с помощью тонометра. Сейчас не проблема купить такой аппарат — от самого простого (и дешевого) до дорогих электронных автоматов, регистрирующих АД и пульс. Опыт подсказывает, самый точный прибор — ртутный манометр. Но для обыденной практики наиболее удачными являются аппараты японской фирмы «Омрон», которые позволяют автоматически измерять пульс и АД. Измерять стоит только на плече. Все рекомендации Всемирной организации здравоохранения и других международных медицинских центров по контролю и лечению ГБ даны для уровней АД, зарегистрированных именно таким способом. Помните, что измерения АД на пальце или запястье хоть и удобны, но часто дают неточные результаты.

Есть правила измерения АД. Изложу их вкратце. Перед измерением нужно в течение нескольких минут посидеть в теплом помещении, удобно опираясь на спинку кресла или стула. Измерять можно сидя, лежа, рука, на которой проводится определение АД, должна быть на уровне сердца. Мышцы руки надо расслабить. Манжету накладывают на руку чуть выше локтя. Плотнo обертывают ею плечo. Накачивают в манжету воздух. Давление воздуха в ней уменьшают постепенно — со скоростью 2 мм ртутного столба в секунду. Первый звук в стетоскопе покажет систолическое давление, последний — диастолическое. АД лучше всего измерять дважды с интервалом в 3 минуты и рассчитывать среднее значение.

При первом визите к врачу давление измеряют на обеих руках. Если разница равна или больше 10 мм

ртутного столба, в последующем измерения проводите на руке с большим давлением.

Теперь о частоте измерений. Делать это надо периодически, что позволит контролировать состояние здоровья вашего сердца. В период подбора терапии и оценки ее эффективности мы рекомендуем измерять АД и пульс не один-два раза, а через 2-3 часа (исключая ночь), чтобы можно было выстроить график изменения давления и пульса. Начинать следует с измерения АД и пульса после пробуждения, лежа в постели. Затем регистрацию АД провести сидя (через две минуты после подъема), последнее показание снять перед отходом ко сну. Графический анализ позволяет врачу подобрать оптимальный вариант лечения ГБ и ИБС медикаментами, способствует достижению согласия пациента и врача.

— Каждая семья старается на всякий случай запастись лекарством от повышения АД. Что бы вы посоветовали иметь в домашней аптечке?

— Медикаментозное лечение должно вестись только под руководством врача. Не надо слепо копировать друзей, соседей — их советы могут принести не пользу, а вред. При лечении ГБ используется 6 групп медикаментов. Их перечень занял бы не одну страницу текста. Так что мой совет: подбирайте, формируйте домашнюю аптечку с помощью вашего лечащего врача.

А сейчас я бы хотел упомянуть так называемое правило трех «К». Его следует применять во время наступления неосложненного (то есть без развития нарушения мозгового кровообращения, острой сердечной недостаточности) гипертонического криза. Он проявляется внезапным повышением АД, головной болью, болью в области сердца, тошнотой, головокружением, чувством страха, иногда судорогами, рвотой. В таких случаях до приезда «скорой помощи» необходимо срочно принять меры.

Для этого в домашней аптечке надо иметь один из трех «К»: коринфар (кордафлекс, нифедипин), клофелин (гемитон) или каптоприл (капотен). Положить таб-

летку одного из этих медикаментов под язык. Через 5–15 минут начнется действие лекарства. Продолжительность действия — от 2 до 5 часов. Надо только помнить, что коринфар противопоказан при сердечной и острой коронарной недостаточности.

При обострении ИБС (возникновении болей в сердце, чувства нехватки воздуха) помогает нитроглицерин, при непереносимости нитратов — сиднофарм (молсидомин). Их тоже надо иметь в домашней аптечке. И, конечно, аспирин (ацетилсалициловую кислоту) — 0,325 грамма его разжевать и проглотить. Аспирин блокирует способность тромбоцитов к скоплению и дальнейшему усугублению проявлений ИБС (развитию инфаркта миокарда).

— Вам, Владимир Иванович, наверняка известно, как летом и осенью россияне — те, кто имеет возможность — заготавливают черноплодную рябину, калину, бруснику, боярышник, считая, что они хорошо помогают при гипертонии. Так ли это с точки зрения современной медицинской науки?

— И правильно делают, что заготавливают. Фитотерапия ГБ, особенно на ранней стадии заболевания, весьма эффективна и оправдана. Список лекарственных растений, которые вы назвали, я дополню. АД нормализуют омела белая, пустырник, сушеница болотная, валериана, астрагал пушистый, листья березы, магнолия белая, Melissa, почечный чай.

Человек с доисторических времен старался отыскать в близко растущих от жилища растениях средства против многочисленных болезней. Накоплен колоссальный опыт в этой области. Известны, по крайней мере, около 20 сборов трав для приготовления настоев и отваров, помогающих при повышенном АД, а также для приготовления ванн и для фитоаппликации. Здесь нет возможности рассказать об этом подробно. В последнее время вышло много книг, в которых читатели могут найти характеристику, состав сборов, способ приготовления настоев и отваров.

Хочу только предостеречь, что нельзя безоговороч-

но верить всяким слухам и рассказам о пользе того или иного растения. Новейшие исследования показали, что ряд растений, включенных в перечень лечебных, способны вызывать серьезные заболевания, обладают канцерогенными свойствами и т. д. В Германии, Франции, Бельгии, других странах Старого и Нового Света приняты соответствующие решения об изъятии из употребления некоторых трав (крестовник, окопник лекарственный, дубровник обыкновенный и другие).

Нелишне знать, что некоторые широко разрекламированные пищевые добавки с мудреными и звучными названиями оказываются старыми знакомыми. Бурдок, например, — это обыкновенный лопух, Альфальфа — люцерна полевая, Капсикум, гарлик, пасли — не что иное, как перец, чеснок и петрушка.

Вообще, проблема лечения и профилактики ГБ без медикаментов столь обширна, что заслуживает отдельного рассмотрения.

— Общеизвестно, что лечение ГБ и ИБС предполагает соблюдение определенной диеты. Какие бы рекомендации в этой области вы могли дать нашим читателям?

— Правильный подбор диеты — краеугольный камень любой терапии. Великий древнегреческий философ Сократ остроумно заметил: «Мы не для того живем, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Часто только коррекции диеты достаточно, чтобы нормализовать обменные процессы в организме, добиться снижения АД. Медикаментозное лечение должно сопровождаться соблюдением диеты.

Большие проблемы создает избыточная масса тела, или попросту говоря ожирение. Этим страдает в России значительная часть населения. С ожирением связано развитие ГБ, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и т. д. Степень ожирения каждый из нас может определить по индексу массы тела. Школьных знаний по математике для этого вполне достаточно. Показатель вашей массы в килограммах (взвесь-

тесь на напольных весах) разделите на рост (в метрах, взятый в квадрате). ИМТ ($\text{кг}/\text{м}^2$) желательный, если в итоге получается цифра менее 25. При показателе 20–30 масса тела избыточна, а если мы имеем более 30–35 — это уже ожирение, свыше 35 — выраженное ожирение.

Каковы же основные принципы диеты? Она должна быть как можно более близкой к вегетарианской. Твердые сорта масла, в частности, сливочного, целесообразно заменить на подсолнечное, кукурузное, оливковое. Предпочтение следует отдавать нежирным сортам мяса, белому мясу курицы. Питаться надо часто, «дробно» — 5–6 раз в день.

В 1992 году Европейское общество атеросклероза разработало рекомендации по диете для тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, в том числе ГБ и ИБС. Назову некоторые советы из этих рекомендаций. Полезны хлеб из муки грубого помола, крупяные хлопья, каши, макароны, рис, хрустящие хлебцы, снятое молоко, яичный белок, сыры и йогурты с очень низкой жирностью, супы-консоме, овощные супы, белая рыба, жирная рыба (приготовленная в гриле, вареная, копченая), мясо индейки, цыпленок, дичь, крольчатина, молодая баранина, все свежие и замороженные овощи, особенно бобовые, кукуруза, вареный картофель в мундире, все свежие или высушенные фрукты, грецкие орехи, миндаль, каштаны, перец, горчица, специи.

Не рекомендованы к потреблению цельное и консервированное молоко, сливки, жирные сорта сыров и йогуртов, жирные супы, икра, рыба жареная, утки, гуси, все сорта жирного мяса, обычные сосиски, салями, шпик, кожа птицы, масло, жир, тяжелые сорта маргарина, жареный картофель, картофельные хлопья, консервированные овощи, мороженое, пудинги, соусы, приготовленные на основе сливок или масла, фабричное пирожное, бисквиты, шоколад, конфеты из сахара и масла, помадка, соленые орешки, какао, сваренный кофе и другие.

Достаточно большое число продуктов включено Европейским обществом атеросклероза в список тех, потребление которых следует ограничить. Приводить его сейчас нет возможности. Уместно вспомнить следующий афоризм: «Если нельзя, но очень хочется, то можно». Добавлю к нему лишь: «Можно, но только в разумных пределах!» Например, «красное» (сырокопченое) мясо не чаще трех раз в неделю, сыры средней жирности и рыбные пасты — 1 раз в неделю, домашнее печенье, бисквиты, кондитерские изделия, приготовленные с использованием пригодных (содержащих полиненасыщенные жиры) маргарина и масла — дважды в неделю, жареный картофель, приготовленный на соответствующем масле, — 1 раз в 2 недели и т. д. Но это только рекомендации. В каждом конкретном случае подбор диеты должен проводиться индивидуально. Более того, мы не отрицаем пользы библейских постов, соблюдение которых (пусть и не всегда строгое, что зависит от заболевания желудочно-кишечного тракта) не способствует ожирению. Где вы видели полных монашек?

Пациенты иногда спрашивают меня, как относиться к грибам. Грибы вместе с цветной капустой, морковью, сельдереем, кресс-салатом, огурцом, зеленой фасолью, зеленым перцем, луком, кабачками, тыквой, помидором, редисом, шпинатом относятся к продуктам с низким содержанием липидов — жироподобных веществ, одних из главных «кирпичиков» грозных атеросклеротических бляшек. Именно поэтому потребление перечисленных продуктов не следует ограничивать.

— Каково ваше отношение к поваренной соли?

— Вопрос исключительной важности: не прояснив его, не разработаешь правильной стратегии лечения и профилактики ГБ и ИБС. Поваренная соль на 40 процентов состоит из натрия (обозначим его Na^+). Na^+ необходим для нормального функционирования клеток и организма в целом. Человек нуждается в сутки всего в 200 мг соли — примерно 25-й части чайной ложки. Это тот максимум, который вы можете себе позволить.

Дело в том, что избыточный прием поваренной соли ведет к развитию ГБ. Na^+ задерживает воду, и как следствие этого увеличивается объем циркулирующей крови и повышается АД.

Назову продукты, содержащие избыточный Na^+ . Это соевый соус, бульонные кубики, твердые сыры, «быстрая» пища, некоторые сорта колбас, консервированные супы, консервированные овощи.

Полезно знать надписи, которые можно встретить на упаковках продуктов. «Sodium free» (без натрия) — содержание Na^+ не более 5 мг на порцию. «Very low Sodium» (очень низкое) — содержание Na^+ не более 35 мг на порцию, «Moderately low Sodium» (среднее содержание натрия) — не более 140 мг на порцию.

При готовке блюд советую заменять поваренную соль на порошок пряностей (перец «чили», кориандр, кардамон, гвоздика, семена тмина, сельдерея), и вы избавитесь от привычки подсаливать пищу.

— Избавиться от излишней полноты, похудеть стало сегодня модой. Есть спрос — появились и предложения. Печать пестрит рекламными объявлениями, обещающими в кратчайший срок сбросить десятки килограммов. Как к ним относиться?

— Худеть действительно надо многим больным ГБ и ИБС. Прибавка массы тела на 1 килограмм повышает АД на 1 2 мм ртутного столба. В то же время потеря 5 кг лишнего приводит к снижению систолического АД на 5,4 мм, а диастолического — на 2,4 мм ртутного столба. Медицинская наука установила, что наиболее благоприятным темпом снижения массы тела является потеря 0,5–1,0 кг в неделю.

А в рекламном мире под влиянием общего процесса коммерциализации медицинских услуг появились неточности, преувеличения, замалчивания. Поэтому, встретив многообещающий призыв, не забудьте проконсультироваться с врачом.

— Спасибо, Владимир Иванович, за беседу, за советы, которые вы дали нашим читателям.

Беседу вел Валентин ШАРОВ.

ЗАПИСКИ ПОХУДЕВШЕЙ ЖЕНЩИНЫ

Я хочу поделиться собственным опытом избавления от лишних килограммов. Я — москвичка, 45 лет, замужем, преподаватель вуза. Исходные параметры — рост 170, вес 88, давление обычно 120/80, серьезных нарушений здоровья нет. За время 21-дневного голодания на воде по методике Ю.С. Николаева похудела на 13 кг.

В «Предупреждении» (№№ 3 и 4 за 2001 год) я читала дневники Николая Лудникова, Василия Воронова и Льва Петухова о том, как они голодали по этому методу. Но они все — мужчины, не обремененные заботой о семье, и голодали они на свежем воздухе. Поэтому я думаю, что «женская городская» история голодания кого-то заинтересует.

Попытки похудеть я предпринимала каждое лето. Постоянно на холодильнике висела какая-то инструкция: то монодиета, то белковая очковая. Но результат в 2-3 кг за месяц мучений и тотального контроля не мог меня утешить. Хотя мы с мужем придерживаемся раздельного питания, периодически чистимся то овсом, то рисом, то лавровым листом.

Итак, начало июля 2003 года. Лекций у меня сейчас нет, но я много работаю дома за компьютером, два дня в неделю я должна работать как бизнес-консультант (8 часов в офисе), а мой сын закончил школу и сдает вступительные экзамены — мальчика надо кормить. И вот однажды утром я посмотрела на себя в зеркало (в профиль) и твердо решила: «Так жить нельзя!» Голодание начала в субботу, 5 июля (последний «неправильный» ужин был в пятницу).

Про методику Ю.С. Николасва я узнала из «ЗОЖ» и «Предупреждения». К сожалению, книг этого автора (он доктор медицинских наук, заведовал отделением лечебного голодания на 80 косяк в Москве, вылечил тысячи людей, а сам дожил до 94 лет) мне найти не удалось — они издавались 10-15 лет назад. Но я нашла подробное описание методики в Интернете (16 страниц мелким шрифтом) и хорошо все прочитала. Перечитывать и методику, и дневники «голодавших» приходилось не один раз: когда возникали проблемы, то спросить-то не у кого!

В методике все описано четко и подробно, по пунктам. Объясняются и те процессы, которые идут в организме при голодании, вплоть до мембранного уровня. Но ошибок я все равно сделала немало.

Первые два дня. С этого времени моя основная фраза: «Моя еда — это вода» и дважды в день — по две полулитровые клизмы (не одновременно, конечно!). В свою последнюю трапезу я съела сардельку с салатом — и в первый день голодания получила головную боль (а надо было бы пару дней до этого питаться без мяса и молока). Воды надо пить 2 литра в сутки, я фильтровала водопроводную, а потом отстаивала ее в банках с серебряной монетой (я думаю, что это оптимально, если нет запаса воды в бутылках). Все время я, выходя на улицу, брала с собой бутылочку с водой — очень удобны 400-граммовые бутылочки для спортсменов, они плотно закрываются и помещаются в дамской сумочке. Несколько часов провела в Лефортовском парке — это единственный у нас в округе зеленый оазис.

Аппетит есть, но не «зверский». В эти дни я ничего не готовила, еда для сына была. Вообще я обратила внимание, сколько еды попадает к нам в желудок «по привычке»: доест кусочек от сыра, облизать ложку, несколько раз попробовать суп. Во время голодания надо строго себя контролировать — я на 16-й день облизала ложку с тертой смородиной, но вовремя спохватилась. А муж с сыном на качество «непопробованной», но приготовленной мною еды не жаловались.

День третий. Аппетит почти пропал (осталась только привычка, что вроде надо бы поесть)! Готовлю еду для

семьи, но из за стола ухожу. В последующие дни с удовольствием наблюдаю, как они едят, для сына готовила самые его любимые блюда. Принимаю душ 2-3 раза в день (и так весь курс) и не вытираюсь полотенцем, пусть кожа будет влажной. Делаю маски на лицо, руки и шею (клубника, огурцы).

День четвертый и пятый. Ацидотический криз — выделяется много азотистых веществ, организм переходит на эндогенное питание. Язык обложен — с него надо постоянно счищать налет. От кожи — специфический запах, во рту — сладковатый вкус. На пятый день я ездила на работу в офис, так я встала в пять утра, чтобы сделать все процедуры, и приняла в это утро душ с гелем (вообще-то это не рекомендуется). Чувствую себя хорошо. Коллегам на работе я сказала о голодании только на последней неделе — когда уже результаты были очевидны. Работоспособность нормальная, память в порядке.

Дни шестой — десятый. Чувствую себя хорошо. Ездила на машине за город — работала, помогала дочери делать баланс. Появилась проблема — когда ложусь, то в мышцах появляется ломота. Это потому, что я не делаю рекомендованный массаж. Днем сна два-три раза за весь курс. За десять дней «ушло» 9 кг. Сейчас я понимаю, что на первый раз для меня этого было бы достаточно. Но в методике описаны чудеса очищения на 2-3-й неделях, чувствую я себя хорошо и поэтому продолжаю голодание.

День одиннадцатый. Были с мужем на дне рождения у друзей. За общим столом не пью даже минералку, помогаю хозяйке на кухне. Потом поехали в боулинг-клуб, я была там впервые, но мне очень понравилось, а кегли я сбивала лучше сытых и выпивших друзей.

Дни двенадцатый — пятнадцатый. Чувствую себя комфортно. Опять была деловая поездка за город и «застолье» с водой. Лицо заметно осунулось, глаза кажутся больше и поглубели. Стало тяжело подниматься по лестнице. Консервирую огурцы, с удовольствием вдыхаю ароматный запах, но есть не хочется. Интересно, что за весь курс мне ни разу не приснилась еда — значит, и на подсознательном уровне аппетита нет!

Дни шестнадцатый — девятнадцатый. Нарастает сла-

бость, на четвертый этаж поднимаюсь только с отдыхом. Очень обострилось обоняние. Какой же гадостью мы дышим! И сколько людей курит и потом пахнет этой дрянью! Пить не хочется, но заставляю себя, и лучше идет холодная вода. Чтобы не было тошноты от запахов, полоסקаю рот подсоленной водой. Очень приятен душ (но и жара на улице 30 градусов).

Дни двадцатый — двадцать первый. Самые тяжелые. Слабость (но давление нормальное — 105/75). Появилась горечь во рту — значит, возникли проблемы при эвакуации желчи. Но я хожу в магазин, все делаю по дому, ездила с сыном в приемную комиссию.

Итог за 21 день: ушло 13 кг, исчезли вечерние отеки на ногах, ноги к вечеру не «гудят», суставы стали гибче (делаю «замок» за спиной). Никаких болей, кроме мышечных, за весь курс не было. Голова болела только первые два дня. Другие выводы делать рано.

Выход из голодания. Это не менее важный и сложный процесс, чем само голодание. Меня очень впечатлил пример в одной из статей, когда женщина после 21 дня голода выпила куриного бульона и умерла. Так что здесь надо быть очень аккуратной!

Первая еда — разбавленный наполовину огуречно-морковный сок. Пью по глотку, очень приятно. Второй день — тот же сок, но не разбавленный, и так же по чуть-чуть. Попробовала овсяный отвар — не пошел, он слишком пресный. Сгоряча опять поехала на машине — еле доехала, тошнота. Надо быть аккуратнее и бережнее к себе. Взвесилась — оказалось, ушел еще один килограмм.

Третий и последующий день. Очень хорошо идет суп из помидоров: очистить помидорку, порезать и поварить минут 10. Приятный кисловатый вкус. В последующие дни добавляю туда же морковку, тертый кабачок, цветную капусту и укроп. Ем очень понемногу, но часто (5-6 раз). На работу беру с собой очищенные и порезанные кислые яблоки нового урожая. Хорошо идет салат из натертой вареной свеклы, очищенного натертого огурца и молодого чеснока (чеснок по методике надо есть обязательно). На четвертый день добавляю изюм и курагу (для микроэлементов). Аппетита по-прежнему нет.

Внимание: в первую неделю восстановления все надо есть строго без соли! Иначе можно получить «слоновьи ноги».

Неделя после выхода из голодания. Вес 77 кг (прибавилось 2 кг за счет заполнения пищевого тракта, это нормально), давление — 102/74. Аппетита почти нет. Ем понемногу овощи и фрукты, без соли (и не хочется). Зашла в продовольственный магазин, интересное наблюдение — я на мясо-молочные продукты смотрю не как на еду, а только как на яркие упаковки. Силы прибавляются, лестница теперь не проблема. Чувствую себя легко и «победно» (я смогла!) Привыкаю к своему новому имиджу — меня дважды не узнал даже родной муж. Большая радость — я снова могу надеть свой любимый красный костюмчик 50-го размера (много лет рука не поднималась от него избавиться), хотя он мне несколько велик. Вся остальная одежда свободно болтается (но летом это не страшно). К осени надо будет серьезно заняться гардеробом. С сентября начну ходить в фитнес-центр на занятия йогой (теперь для меня это будет реальнее). В ближайших планах — продолжать растительную диету. А через год, если все будет нормально, повторю курс голодания дней на десять, чтобы достичь классических «вес = рост — 100».

Основные выводы. Метод Ю.С. Николаева реально работает. Но надо обязательно изучить методику, почитать статьи и учесть специфику своих болячек. Вообще я очень удивляюсь, почему такой простой метод так мало известен (наверное, производители всяких таблеток борются с ним) — ведь описаны многочисленные случаи исцеления от алкоголизма, табака, шизофрении, астмы.

Но для большинства из нас главная проблема — лишний вес. Я отлично понимаю то отчаяние женщины, когда после всяких диет в зеркале все равно отражается бегемотик. В этом методе главная проблема — клизмы. На них уходит много времени, надо приспособиться не только «впускать» воду, но и «выпускать» ее, когда спешить на работу (по ним выходят столько гадости! Этот процесс можно сравнить с генеральной уборкой: так приятно бывает освобождаться от грязи. Конечно, при возможности лучше орга-

низовать голодание за городом, чтобы был свежий воздух (его очень не хватает). Надо бы и побольше физической активности. Но я боялась перестараться, так как некоторые авторы описывают головокружение, обмороки и падение давления. У меня слегка кружилась голова только по утрам. Не было у меня и описанного некоторыми обильного слюноотделения — наверное, все зависит от особенностей организма.

Еще очень важна поддержка окружающих. В семье у меня все нормально, муж себя даже называет «подопытным кроликом», столько разных способов оздоровления мы с ним попробовали. Сын поступил в педагогический университет на факультет физкультуры, так что тема здорового образа жизни ему тоже близка. А вот большинство знакомых удивляются, не верят и начинают рассказывать всякие страшные «голодные» истории. Так что лучше поменьше народа посвящать в свои проблемы, ведь вы во время голодания живете обычной жизнью. И почаще перечитывайте статьи с рассказами тех, кто это прошел, — это вдохновляет.

В целом все возникающие проблемы можно преодолеть, а результат вы увидите на весах и в зеркале. Я смогла, значит, сможете и вы!

Москва.

Наталья СИЛОНОВА.

P.S. Мой адрес есть в редакции, но я не хочу оглашать его. Свой опыт я описала достаточно подробно, консультации давать не имею права — я не медик. Предвижу также просьбы выслать методику, но Интернет или книги Николаева наверняка найти сможет каждый. Здесь важно, чтобы человек сам стремился найти информацию, понял и поверил в этот метод. Успехов вам!

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Обращаюсь к вам за помощью. В декабре 2000 года у мужа случился инсульт с правосторонней парализацией, поперхивании при приеме жидкости и потерей речи. В журнале «Предупреждение» № 2(26) за 2003 год была опубликована статья кандидата медицинских наук Александра Крылова «Инсульт подкрадывается незаметно». Может быть, доктор подскажет, как выйти из такого положения? Как помочь человеку, перенесшему инсульт, вернуться к полноценной жизни?

Мой муж – ветеран войны, ветеран труда, бывший преподаватель института – адекватно воспринимает ситуацию. Бывают минуты депрессии, но он, как и раньше, интересуется политикой, положением в стране, смотрит телевизор, слушает радио. Я читаю ему газеты, мы с сыном поем ему песни, слова он не выговаривает, но мелодию ведет чисто.

Может быть, кто-нибудь из читателей пережил или наблюдал подобное тому, что случилось с мужем? Поделитесь с нами своим опытом, как восстановить двигательную функцию руки, как вернуть речь, устранить поперхивание при питье?

Адрес: Любови Дмитриевне Кулагиной,
603107, г. Нижний Новгород, пр. Гагарина, д. 101,
кв. 4.

Уважаемая Любовь Дмитриевна!
В первую очередь хотелось бы посоветовать вам не терять надежду. Оптимизм, стремление вернуться к полноценной жизни, желание победить болезнь подчас ока-

зываются намного более действенным средством, чем широко разрекламированные лекарства.

Да, нарушения мозгового кровообращения приводят к образованию в ткани мозга патологического очага, ядро которого составляют погибшие нервные клетки. Восстановить их, к сожалению, невозможно. Однако чаще всего, функции утраченных нейронов берут на себя другие нервные клетки. Своевременно принятые меры в значительной степени позволяют ускорить этот процесс и добиться лучших результатов.

Конечно, грамотно провести процесс реабилитации после инсульта может только квалифицированный врач-специалист. Однако не следует забывать, что никто лучше самого больного и его близких не знает особенностей течения заболевания, индивидуальных черт характера пациента, его привычек и образа жизни. Думается, некоторые рекомендации помогут вам выбрать те методы реабилитации и упражнения, которые окажутся эффективными именно для вас.

Основной закон физических тренировок после инсульта — постепенное нарастание нагрузок. В этом правиле нет ничего оригинального: восстановительное лечение после любого серьезного заболевания — будь то инфаркт миокарда или хирургическая операция — всегда процесс долгий и кропотливый.

После перенесенного инсульта уже на первой или второй неделе, если нет противопоказаний, можно начинать легкий, щадящий массаж: поглаживание мышц при повышенном тоне, несильное растирание, неглубокое разминание при пониженном мышечном тоне.

Занятия по восстановлению речи с разрешения врача можно начинать со второй недели, когда больной в состоянии без ущерба для здоровья перенести дополнительную нагрузку. Статистика утверждает, что примерно у 85 процентов больных, перенесших нарушение мозгового кровообращения, уже через год восстанавливается речь и они начинают самостоятельно обслуживать себя.

Тем не менее для многих пациентов последствия инсульта надолго сказываются на физическом и психическом состоянии. Обширное правополушарное поражение вызывает выраженные изменения в эмоциональной и волевой сфере. Расторможенность, беспечность, потеря чувства такта, меры нередко становятся отличительными чертами характера таких больных.

Специалисты отмечают, что у трети больных наблюдается снижение мышечно-суставного чувства. Это делает затруднительным выполнение многих тонких, целенаправленных движений. Для координации таких нарушений была разработана специальная программа, получившая название метода лечения с применением биологической обратной связи. В основе метода лежат лечебная гимнастика, массаж и мышечная электростимуляция.

Сущность метода заключается в следующем. По мнению специалистов, основная причина снижения мышечной силы заключается в том, что у больного в результате очагового поражения мозг перестает принимать информацию о правильности движений. Поэтому, чтобы больной мог самостоятельно выполнять двигательную задачу, ему дается дополнительная информация о его движениях при помощи зрительного и слухового анализатора. В современных лечебных учреждениях в качестве «советчика» выступают компьютеры, но в домашних условиях их нередко с успехом заменяют внимание и советы окружающих.

Весь процесс реабилитации больного после инсульта чем-то подобен развитию ребенка в первые месяцы жизни. Сначала человеку приходится учиться координировать свои движения, затем приходит способность произносить слова, пользоваться предметами обихода, телефоном, домашней аппаратурой.

Подобно маленькому ребенку такой больной остро нуждается в теплом и внимательном отношении окружающих, их чувстве такта и понимании его нужд и потребностей. Запомните простую истину: без помощи

и поддержки близких человек, перенесший острое нарушение мозгового кровообращения, вернуться к нормальной жизни не сможет.

А теперь несколько практических советов о методах гимнастики после инсульта.

1. Подвесьте неподвижную руку на полотенце и по 10-20 минут в день сгибайте, разгибайте, отводите ее в стороны.

2. Уложите больного на спину, обхватите руками его щиколотки и попеременно сгибайте и разгибайте ноги так, чтобы они скользили по кровати. Это упражнение помогает восстановлению навыков ходьбы.

3. В положении лежа постарайтесь поочередно двигать глазами сверху вниз и в стороны. Затем начните круговые движения. Это упражнение следует проводить в среднем ритме по 5-10 раз. После окончания упражнений слегка погладить веки и несколько раз моргнуть.

4. С усилием сжимать и разжимать веки по 10-15 раз в день.

5. Лежа на спине, поднять руки вверх и ухватиться за спинку кровати. Распрямить плечи, выпрямив при этом ноги, и потянуть носки. Выполнять в медленном темпе пять-шесть раз.

6. В положении сидя откинуться на подушку, взяться руками за края кровати, вытянуть ноги. На счет 1-2 слегка прогнуться, отвести голову назад и сделать вдох; на счет 3-4 возвратиться в исходное положение. Выполнять с интервалами по пять-шесть раз.

7. Взяться руками за края постели, ноги вытянуты. На счет 1 слегка немного приподнять левую ногу вверх, на счет 2 — опустить ее; на счет 3-4 сделать то же самое правой ногой. Повторять по пять-шесть раз.

8. Сесть в постели прямо. Отводя руки назад, поднимать голову и выпрямить спину, сведя лопатки. Выполнять по 5-6 раз.

9. Встать, руки на поясе, ноги врозь. На счет 1-2 — повернуться влево, руки в сторону — вдох; на 3-4 —

возвратиться в исходное положение. — выдох; на 5—6 — сделать то же самое в другую сторону. Выполнять в медленном темпе 4—5 раз.

10. Встать, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. На счет 1 присесть, уперев руки в бедра — выдох; на счет 2 — возвратиться в исходное положение. Выполнять 2-4 раза.

Чтобы восстановить в большем объеме движения пальцев, хорошо дать больному бусы или четки, которые он сможет перебирать. Занятие можно разнообразить, налив небольшой таз теплой воды и положив в него мелкие предметы, чтобы их можно было перекладывать.

Пластилин — не только детская забава, но и хороший материал для развития навыков координации точных движений, укрепления мышц предплечья, воспитания внимания. Элементы творчества, которые неизменно появляются в процессе лепки, способствуют улучшению внимания, поднимают настроение, самым благотворным образом влияют на весь интеллектуальный настрой человека, еще недавно перенесшего нарушение мозгового кровообращения.

Постепенно объем и число упражнений увеличиваются. Самым верным инструктором будет ваше самочувствие, число сердечных сокращений, цифры артериального давления. Никогда не делайте упражнений через силу — утраченное здоровье нельзя вернуть за неделю или месяц. Не стесняйтесь обращаться за помощью к окружающим, старайтесь найти способы отвлекаться от неприятных мыслей, слушайте хорошую музыку и реже смотрите новостные передачи по телевизору. А главное, еще раз повторю наиболее эффективный рецепт, который очень многим людям помог вернуть здоровье и радость жизни: пожалуйста, не теряйте оптимизма!

Ваш доктор
Александр КРЫЛОВ.

ОСТОРОЖНО: «ТРИХОФИТОН- ПАРИКМАХЕР»

Наверняка вы встречали людей, у которых голова будто посыпана белой мукой мелкого помола, она в избытке покрывает и их одежду, особенно в области плеч и верхней части спины... Обычно это называют перхотью.

А, возможно, вы замечали, что у некоторых людей волосы на голове местами обломаны у самого своего основания, и вместо них виднеются только черные точки, будто опытный парикмахер прошелся «нулевкой» по таким местам...

Так вот, знайте: в том и другом случае основной виновник увиденного вами – зловердный грибок под названием трихофитон (не случайно в народе его образно называют «стригуций лишай» или «трихофитон-парикмахер»), который вызывает обширные поражения кожи и волос человека и животных.

Трихофитоны размножаются спорами, которые весьма устойчивы к воздействию низких и высоких температур, дезинфицирующих средств. В чешуйках кожи человека или животного, в волосах и ногтях грибки длительное время сохраняют свою жизнеспособность, а поэтому при благоприятных условиях (например, при ослаблении организма) они способны размножиться и вызывать заболевание даже через несколько лет после заражения ими.

КАК ЗАРАЖАЮТСЯ ТРИХОФИТИЕЙ

Этим грибком заражаются не только непосредственно от больного, но и через предметы, которыми он пользовался (одежду, белье, головные уборы, расчески, обувь, ковры.

игрушки, книги и тетради, инструменты для бритья и стрижки), если они не были тщательно продезинфицированы. Дети зачастую заражаются от больных хронической формой трихофитии матерей, бабушек и дедушек, сестер и братьев.

Одни виды этих грибков паразитируют преимущественно на теле человека и вызывают так называемую поверхностную трихофитию, другие грибки обитают в основном на коже животных, которые становятся источником заражения наиболее тяжелой формой заболевания — инфильтративно-нагноительной.

У животных трихофития проявляется в виде участков облысения. Так, очаги поражения у телят и коров располагаются обычно на шее, вокруг глаз, ноздрей, ушей, но могут распространяться и по всему телу. Они зачастую бывают покрыты серыми и желтыми корками. А вот у лошадей очаги заболевания проявляются, как правило, в области головы, лопаток, ребер и крестца. У кошек и собак трихофития бывает в виде лишенных шерсти, шелушащихся пятен различной формы и величины, причем у кошек могут поражаться усы и когти.

Заражение трихофитией от животных во многом зависит от сезона. Так, например, повышение заболеваемости в осеннее время связано с полевыми работами, когда увеличивается вероятность заражения через сено, солому. Возрастание же заболеваемости в зимнее время объясняется тем, что в этот период чаще болеют трихофитией домашние животные, и в первую очередь телята, коровы. А подъем заболеваемости в весеннее время связан с тем, что в зимне-весенние месяцы происходит усиление миграции мышей с полей на фермы, склады и т.д.

АВТОГРАФЫ ТРИХОФИТОНА

У людей трихофитоны поражают кожу и волосы на голове (иногда даже ресницы и брови), гладкую кожу и ногти на руках, реже — на ногах. Соответственно этому различают и несколько клинических разновидностей этого заболевания: поверхностную трихофитию волосистой части головы; поверхностную трихофитию гладкой кожи, трихофитию ногтей и хроническую трихофитию.

При поверхностной трихофитии волосистой части головы грибки вначале паразитируют на коже, а затем проникают внутрь волоса. На голове возникают маленькие, округлой формы очажки шелушения, что обычно принимается за перхоть, а потому на это не обращают особого внимания. Но вскоре пораженные грибом волосы начинают обламываться над уровнем кожи, а вместо них остаются как бы черные точки. Поэтому очаг заражения создает впечатление только что подстриженных волос. Однако характерным для трихофитии является наличие в очаге наряду с обломанными и здоровых длинных волос.

При поверхностной трихофитии гладкой кожи открытых частей тела (лица, шеи, кистей, предплечий, ног) вначале появляются различной величины розовые шелушащиеся пятна округлой формы, по краям которых видны пузырьки с прозрачным, иногда гнойным содержимым. Вскоре в центре такого пятна начинается шелушение. Чешуйки кожи с очага поражения содержат большое количество грибов и могут явиться источником распространения инфекции. Поэтому при появлении подобных пятен нужно немедленно наложить на очаги марлевую повязку и обязательно обратиться к врачу (лучше — к дерматологу).

При трихофитии ногтей ногтевые пластинки чаще поражаются на пальцах рук и обычно у взрослых. Патологический процесс начинается со свободного края ногтя, который теряет нормальный блеск, становится серовато-грязного цвета, неровным, рыхлым, легко крошится, расслаивается. Постепенно ноготь разрушается и превращается в бесформенную массу желто-грязного цвета. Поражаются обычно несколько ногтей или даже все. Течение заболевания — длительное (многие месяцы и годы), а поэтому требуется настойчивое лечение.

Встречается и хроническая форма трихофитии, которая может существовать годами, не причиняя особых неудобств пациенту. Вследствие этого такой человек, не подозревая о своей болезни, заражает окружающих. Заболевание (чаще у женщин) может проявляться легким шелушением волосистой части головы, особенно височных и затылочных областей. Иногда на голове обнаруживаются

единичные
ются и дру
ни шелуше
вания хара
части голов
ками.

При хро
жения нере
имуществен
ягодиц, бед
вато-красн
трихофития
ражениями

Инфилт
человек зар
Патологиче
роды и ус
очерченным
ными отвер
ленно очаг
ется в разм
наличий так
врачу.

Иначе гов
сразу подчер
заболевания
торных усло
Однако в лю
ют противоре
ные противоре
микозолон, (с
врача), витам
ствующие за
жительность
ния, составля
Критерием
повение клин

единичные или множественные рубчики. Однако встречаются и другие формы хронической трихофитии, когда нет ни шелушения, ни рубчиков. Но всегда для этого заболевания характерно появление черных точек на волосистой части головы, зачастую прикрытых чешуйками или корочками.

При хронической трихофитии у взрослых очаги поражения нередко отмечаются и на гладкой коже, причем преимущественно на закрытых частях тела (кожа коленей, ягодиц, бедер, плеч, голеней), и обычно имеют вид синевато-красных, слегка шелушащихся пятен. Хроническая трихофития зачастую сопровождается множественными поражениями ногтей на руках.

Инфильтративно-нагноительной формой трихофитии человек заражается, как уже отмечалось, от животных. Патологический процесс обычно начинается с головы, бороды и усов. Появляется массивный очаг воспаления с очерченными краями, покрытый корками с многочисленными отверстиями, из которых выделяется гной. Постепенно очаг поражения становится бугристым, увеличивается в размерах, приобретает синюшную окраску. При наличии таких симптомов нужно немедленно обратиться к врачу.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Иначе говоря, как и чем лечить трихофитию? Следует сразу подчеркнуть, что лечение этого сложного и опасного заболевания лучше проводить в стационаре или в амбулаторных условиях под наблюдением врача-дерматолога. Однако в любом случае лечение — комплексное: применяют противогрибковый антибиотик гризеофульвин, наружные противогрибковые средства (микосептин, микоспор, микозолон, батрафен, клотримазол и другие — по совету врача), витамины и препараты для воздействия на сопутствующие заболевания (если таковые имеются). Продолжительность лечения, в зависимости от формы заболевания, составляет от 16 до 45 дней.

Критерием излечения при трихофитии считается исчезновение клинических проявлений заболевания и три отри-

цательных анализа на грибки с интервалом в 5-7 дней. После этого пациенты в течение года должны находиться под наблюдением врача-дерматолога.

НАРОДНАЯ АПТЕКА

Для борьбы с трихофитией народная медицина предлагает такие способы: натирать очаги поражения соком молочной тыквы, ягод калины, чистотела, чесноком, ржаной мукой.

Рекомендуются также мази и настои, приготовленные по следующим рецептам:

- 10 г сушеных шишек хмеля поместить в эмалированную посуду, залить стаканом кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 минут, затем охладить при комнатной температуре в течение 15 минут, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду. 25 г отвара смешать со 100 г вазелина и переложить в стеклянную баночку с крышкой.

Полученную мазь втирать в пораженные участки кожи.

- 30 г сухих измельченных плодов можжевельника смешать со 100 г оливкового (подсолнечного) масла, накрыть крышкой, 15 дней настаивать в теплом темном месте, процедить через плотную ткань, отжать сырье, перелить в бутылочку с плотной пробкой. Хранить в темном месте.

Смазывать и втирать масло в очаги поражения.

- 20 г сухих измельченных корней лопуха залить стаканом кипятка в эмалированной посуде, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 минут, охладить в течение 15 минут, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с плотной пробкой.

Обильно смачивать 3 раза в неделю и обмывать больные места на коже.

- 20 г сухой измельченной травы чистотела залить одним стаканом кипятка в эмалированной посуде, нагревать на водяной бане 15 минут, охладить в течение 45 минут, отжать сырье, процедить и перелить в стеклянную посуду с плотной пробкой. Хранить не более двух дней.

Парить больное место теплым настоем чистотела.

- Экстракт хвоща — 1 часть, сливочное масло или вазе-

лин — 4 части. Все хорошо перемешать, приготовить мазь, поместить в стеклянную баночку.

Для приготовления экстракта — 50 г сухого измельченного хвоща залить 100 мл кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, отжать сырье, процедить, перелить в стеклянную посуду с плотной пробкой.

Смазывать ежедневно очаги поражения на коже.

- Измельчить 300 г свежих корней чистотела, залить их 0,5 л водки, плотно закрыть пробкой, настаивать в темном месте 7 дней. Тщательно взболтать, отжать сырье, процедить, перелить в бутылку с плотной пробкой. Хранить в темном прохладном месте.

Делать компрессы на пораженные участки кожи.

- Смешать в равной пропорции сухие измельченные листья крапивы, зверобоя, шалфея, копытеня. Одну столовую ложку сбора заварить одним стаканом кипятка, накрыть крышкой и настоять в течение одного часа. Затем отжать сырье, процедить, перелить в стеклянную посуду с плотной пробкой. Хранить не более двух суток.

Втирать настой в пораженные волосы.

- Пораженные трихофитом участки кожи и волос смазывать аптечным дегтем.

ШЛАГБАУМ НА ПУТИ ТРИХОФИТОНА

Учитывая, что трихофития — высокозаразное заболевание, для его профилактики нужно особенно тщательно соблюдать правила личной и общественной гигиены: это касается как больных, чтобы не заразить других людей, так и здоровых, чтобы не «подцепить» трихофитию.

Напоминаем, что при трихофитии волосистой части головы надо обязательно носить плотно прилегающую шапочку из простой ткани, которую ежедневно следует стирать и кипятить. Больным нельзя подстригаться и бриться в парикмахерских, а также посещать общественные бани до полного излечения, которое может определить только врач.

Для первичной же профилактики (то есть чтобы не заразиться и не заболеть) поверхностной трихофитии ни в коем случае нельзя пользоваться чужими расческами, ма-

пикюрными принадлежностями, мочалками, полотенцами, головными уборами, одеждой и другими предметами, так как человек может не знать, что он болен трихофитией (скрытый период болезни, в зависимости от формы трихофитии, составляет от 5 дней до двух месяцев), и передать болезнь другому. До и после мытья необходимо чистить ванну моющими средствами, а губки и мочалки промывать горячей водой с хозяйственным мылом и просушивать.

После контакта с животными не забывайте тщательно мыть руки, лучше с хозяйственным мылом. Работники же животноводческих ферм обязательно должны пользоваться спецодеждой, которую еженедельно нужно предварительно замочить в растворе едкой щелочи (1 столовая ложка на 1 литр воды), прокипятить в течение 10 минут и лишь после этого стирать. А просушив, обязательно прогладить горячим утюгом. Если же у животного обнаружены очаги поражения на коже или шерсти, то его нужно немедленно изолировать от здоровых и вызвать ветеринарного врача. В хозяйствах, неблагополучных по заболеваемости трихофитией, запрещается работать подросткам и школьникам.

Если образование перхоти на голове связано с грибом, то для его уничтожения используют специальные лечебные шампуни, в частности, «Низорал». Такой шампунь убивает грибок, устраняя тем самым основную причину перхоти, и надежно защищает голову от повторного заражения. Но поскольку угроза заражения трихофитом существует постоянно, то рекомендуется использовать упомянутый шампунь в качестве профилактического средства дважды в месяц. И, конечно, необходимо соблюдать гигиену волос, о чем уже рассказывалось выше.

Однако в случае появления у вас на коже или голове подозрительных изменений разумнее всего не самолечением заниматься, а сразу же обратиться к врачу (лучше — дерматологу), ибо только специалист может быстро установить правильный диагноз. Тем более, что трихофития зачастую начинается с малозаметных симптомов. И в этом ее коварство, о чем не следует забывать.

Вячеслав НИКОЛАЕВ, врач.

ПИШИТЕ НАМ

Призыв «Пишите нам» остается в силе. Мы рады вашим письмам и самые интересные из них готовим к печати. Доказательство тому – очередная подборка публикаций из читательской почты.

МОЙ СЕМИЛЕТНИЙ ОПЫТ БОРЬБЫ С НЕДУГАМИ

В 1989 году мне был поставлен диагноз: атеросклероз сосудов мозга. К тому же был сильно зашлакован весь организм. Пока я работала, болеть было как-то некогда. К врачам обращалась в крайних случаях. Но после вынужденного ухода на пенсию в 1991 году болезни навалились на меня. Сильные головные боли, начинавшиеся обычно с болей в позвоночнике, скачки давления, боли в сердце и других органах и частях тела, особенно в суставах рук и ног, застуженных перед самым уходом на пенсию при проведении испытаний аппаратуры на скважине. Все-му этому способствовала депрессия, вызванная тем, что из нужного и уважаемого специалиста, вроде с достатком, превратилась в никому не нужного и практически нищего пенсионера. Жизнь потеряла смысл, и я существовала, ожидая конца.

Помогли мне вырваться из этого состояния книги по народной медицине, которые в 1996 году продавались на всех лотках. Изучив их, я стала осторожно экспериментировать на себе. Весной 1997 года почистила печень оливковым маслом и яблочным уксусом. А в Великий пост приступила к голоданию. Сначала проголодала 3 дня, а

затем решилась на 10-дневное голодание. Привожу дневниковые записи того времени.

27.03. Утром клизма. Пью воду с соком лимона. На ночь компрессы на спину, голову, подошвы. Чувствую пульс в затылке и позвоночнике.

28.03. Частое выделение вязкой слюны. Полощу рот. Пью воду. Делаю клизмы ежедневно.

29.03. Сильная слабость. Мерзну. Греюсь в ванне. Идет густая вязкая слюна, которую сплевываю почти каждые полчаса.

30.03. Во рту белый налет. Густая слюна с кровью. Состояние простудное: озноб, насморк, чихание.

31.03. Боль в левой части головы, в области печени. Пульс в затылке, шее, левой лопатке.

1.04. Чувствую себя лучше. Голова не болит, но пульс и тяжесть в затылке остаются. После клизмы: кал, муть, слизь, желчь.

2.04. 2 часа ночи. Состояние интоксикации. Во рту налет. Уши чем-то забиты. Слюна с мерзким запахом, дыхание тоже. Запах от тела. Промыла рот, сделала клизму, приняла душ, сменила белье, проветрила комнату. Стало легче.

3.04. 1 час 30 мин. Рот обложен. Частое выделение слюны, мокроты. Самочувствие бодрое. Пульс в голове, спине. Клизма. Ванна.

4.04. Сон хороший, самочувствие хорошее. Слабость.

5.04. 2 часа 30 мин. Рот обложен. Из горла слизь с кровью. Моча мутная, пенистая. После клизмы выделения мазутообразные. Чувствую себя хуже.

13 часов. Выход из голодания: сок тертой моркови, яблока, свеклы. стакан воды с медом и лимоном.

15 часов. Сок тертой моркови и яблока.

18 часов. То же и сок апельсина.

20 часов. Тертая свекла, чеснок, хлеб 100 г, сыр 20 г.

6.04. Пульсация в кистях рук, стопах ног, позвоночнике, желудке. 10 часов 30 мин. — самопроизвольный стул (без клизмы). Ем то же, что и вчера, но овощи и фрукты с мякотью. Боль остается в позвоночнике, коленях, локте левой руки. На ночь делаю компрессы.

7.04. Настроение бодрое. Слабость прошла. Ем все.

Остается небольшая боль в левой части головы за ухом, над правым коленом, в голеностопах, локте и кисти левой руки.

С 22.04 по 26.04 я проголодала еще 5 дней. Постоянно чувствовала пульсацию в голове и других частях тела.

С 5.06 по 19.06 я голодала уже 15 дней. Работала в саду, ходила на родник за водой и на пруд купаться и мыться. Много лежала на солнце. Чувствовала пульсацию в голове, шейных позвонках, спине. Иногда возникала боль в голове, ногах, крестце. С 6-го на 7-й день голодания — сильный очистительный криз, как и в прошлый раз. Очищались от слизи и мокроты горло и желудок.

Всего в 1997 году я голодала 43 дня за 6 раз. Сильные головные боли прекратились. Скачки давления стали реже. Появилась надежда на полное исцеление организма. Кроме того, я поняла, что голоданием можно лечить разные болезни и недомогания. Так, в марте 1998 года заболели гриппом мои внуки. У меня тоже поднялась температура до 38°, знобило, болело горло. На второй день голодания температура стала нормальной. Начала есть. Еще 3-4 дня держалась слабость и выходило много слизи из носоглотки и легких. На этом все и кончилось.

В апреле голодала 4 дня. Чувствовала пульсацию и боль в верхней части спины, в ногах.

В июне голодала 20 дней. Снова на даче загорала, купалась и мылась 2 раза в день. После голодания — прилив сил. Без усталости ходила по лесам по ягоды и грибы.

В ноябре перетрудилась на даче, а вернувшись в город, приняла горячую ванну. Боль в сердце, затылке, шее, верхней части позвоночника, в левой руке. Слабость. Видимо, поднялось давление. Начала голодать. Самочувствие улучшилось. Слабая боль в макушке головы, ногах. На третий день голодания в слюне появилась кровь. Рвотные позывы. От тела — запах. Приняла ванну, сделала клизму. Вышло много слизи, желчи, сгустков. Проголодала всего 7 дней до улучшения состояния.

В декабре проголодала еще 7 дней. Выделялась густая слюна, мокрота, желчь. Боль в руках и ногах, в пояснице, крестце. Зимой голодать труднее. Мерзла. Грелась в ванне.

В 1999 году в феврале пила смесь Шевченко по вечерам в течение 10 дней. Активизировались процессы очищения во всем организме, как при голодании. Чувствовала пульсацию, иногда с болью в шее, мышцах спины, ягодицах, в левой руке от пальцев до лопатки, в ногах. После окончания приема смеси — прилив сил, энергии.

В марте провела очередное 10-дневное голодание, в апреле провела чистку печени. Вышло более 10 ярко-зеленых сгустков с горошину и песок. Несколько раз была резкая острая боль под правой лопаткой.

26 мая начала 2-недельное голодание. Нужно было работать на даче, а сил не было. Сделала вывод, что длительно надо голодать позднее, когда уже все посеяно.

В июле несколько раз чувствовала боль в сердце. Сначала по несколько секунд, а один раз боль держалась около получаса. Не могла ни вздохнуть, ни пошевелиться.

В августе провела 10-дневное голодание. Чувствовала боль в шее, затылке, верхней части позвоночника, в крестце, ногах.

В октябре решила совместить голодание с приемом отвара лаврового листа для очищения от солей. Почувствовала боль в почках, мочевом пузыре. Сделала компресс на почки, стала пить настой мочегонных трав. Через неделю появилась сильная боль в левой почке. Состояние резко ухудшилось. Боль стала смещаться вниз. Я поняла, что это идет камень из почки, о существовании которого я не знала. Потом боль стала еще сильнее: Камень застрял в узком месте. Легла в горячую ванну, и камень проскочил в мочевой пузырь.

Практикуя голодание, я постоянно искала ответы на возникающие вопросы. Чем объясняются мои внутренние ощущения? Какой орган находится в месте появления болей? Какая взаимосвязь между органами и частями тела? На одни вопросы я находила ответы в книгах, на другие — додумывалась сама. И четко представляла все, что происходит в моем организме. Психотерапевты рекомендуют при аутотренинге или медитации вызывать чувство тепла, холода, покалывания и т.д. У меня это получалось самопроизвольно.

Сейчас я голодаю по лунному календарю, составленному

му заранее, в намеченные дни, в основном во II и IV фазе лунного месяца. Голодать стала чаще, но не более 10 дней в месяц, иногда по 2, 3, 5 дней. Часто практикую 1-2-дневные сухие голодания. В общей сложности в сумме получаю даже больше, чем раньше, до 70 дней за год. Календарь позволяет планировать и психологически настраиваться на голодание. Тогда оно проходит намного легче.

Адрес: Семеновой Тамаре Петровне, 170005, г. Тверь, ул. Фурманова, д. 9, кв. 13.

ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА — ПРИРОДНЫЙ ДАР ЗДОРОВЬЯ

Я — потомственный пчеловод, давно изучаю жизнь пчел и пчелопродукты и пришел к выводу, что цветочная пыльца — это природный дар здоровья. Еще в 1949 году академик Н. Цинин обратил внимание на то, что пчеловоды отличаются долгожительством, потому что систематически потребляют пергу — пыльцу с медом.

Чем же замечательна пыльца? Она содержит в больших количествах все заменимые и незаменимые аминокислоты, все витамины, минеральные соли, крайне необходимые для нашего организма ферменты, 27 минеральных веществ, каждое из которых имеет исключительно важное значение в нормальной жизнедеятельности организма человека. Никакая лаборатория не в состоянии создать такой многокомпонентный продукт, какой уже имеется в живой природе.

В народной медицине цветочная пыльца, или перга, хорошо известна как средство, обладающее многогранными лечебными достоинствами. Положительный результат дает она при лечении малярии, нормализует деятельность кишечника, снижает кровяное давление, увеличивает содержание гемоглобина и эритроцитов в крови, повышает аппетит и работоспособность.

В 1 г цветочной пыльцы содержится такое количество витамина Р (рутина), которое может предохранить не-

сколько десятков человек от кровоизлияния в мозг, сетчатку глаза. Не менее важную роль играет содержащийся в пыльце аневрин, необходимый для нормальной деятельности нервной системы.

Установлено, что при старении в тканях и органах людей и животных значительно уменьшается количество витаминов, многих аминокислот и минеральных веществ, чрезвычайно важных для нормального протекания обмена веществ. Но ведь комплекс именно этих веществ и дает нам природа в виде цветочной пыльцы.

Пыльцу нужно принимать внутрь в смеси с медом (в соотношении 1:1), особенно детям, нуждающимся в усиленном питании, давать вместе со сливочным маслом. Даже незначительная добавка к корму птиц и домашних животных повышает привесы и устойчивость к заболеваниям. Лично я провел эксперимент на теленке. Стал поить молоко с добавлением перги и прополиса. Теленок никогда не поносил и рос превосходно. В рыбных хозяйствах пыльцой можно подкармливать мальков. На кролефермах, на зверофермах примесь пыльцы к кормам улучшает качество меха.

Как же собирать пыльцу в достаточном количестве?

- Уже появились пыльцеуловители различных конструкций. Во время воскресной прогулки семья из трех человек может собрать до килограмма пыльцы. При этом конечно, надо учесть, что пыльца некоторых растений, например, багульника, белены, аконита, ядовита. Но и давящее большинство растений, особенно сосна, тополь, береза, лещина, дают ценную пыльцу, а с кукурузы (с всяких приспособлений) можно собирать килограммы пыльцы. При этом сбор пыльцы совершенно не отразится на урожае зерна.

- Можно купить пыльцу в пчелоконторах.
- Можно держать связь с пчеловодами, у них всегда пыльца-перга найдется.
- Очищенную пергу можно получить следующим образом. Срезать ячейки с пергой до основания сот. Пергу вместе с восковыми стенками ячеек залить водой в стеклянной банке и размешать. Воск всплывет, а перга останется на дне. Затем вода сливается, перга подсушивается.

и заливается медом. В таком виде она сохраняется очень долго. Так как перга имеет горький вкус, то ее лучше употреблять с медом.

Адрес: Ключкову Николаю Евгеньевичу, 423430, Татарстан, Альметьевский район, р.п. Русский Акташ, ул. Строителей, д. 24, кв. 2.

КАК ПРИГОТОВИТЬ МУРАВЬИНЫЙ СПИРТ

После публикации моего письма о муравьином спирте в журнале «Предупреждение» №3(27) получаю письма с просьбой выслать рецепт или спирт. Но я изготовлением спирта для продажи не занимаюсь. Готовлю его в малом количестве только для личного пользования. Способ же получения спирта прост.

Заготавливать спирт необходимо ранней весной, с середины апреля и до первых чисел мая, пока в лесу не сойдет снег и не начнет расти трава. Стоит муравьям насытиться, и такой спирт уже будет непригоден для употребления. Отлавливать муравьев надо после зимней спячки. Найти покрупнее муравейник. Осторожно сделать по середине его углубление и поместить туда стеклянную бутылку, предварительно смазав горлышко густо разведенным сахаром. Муравьи, почуяв запах сахара, станут падать в бутылку. Чтобы она наполнилась, достаточно суток. Сегодня поставили, а завтра можно забирать. После извлечения бутылки муравейник следует поправить.

Дома залейте бутылку с муравьями отварной водой и, заткнув, опустите в кипящую воду кастрюли. Варить надо полтора часа. Затем расстелить 5-6 рядов марли и высыпать на нее сварившихся муравьев вместе с жидкостью над тазиком. Основательно их отжать, как выжимаете белье или половую тряпку. Потом прополоскать горячей водой и еще раз отжать. Полученный состав процедить через чистую марлю и слить в бутылку. Вот и вся процедура.

Муравьиный спирт обладает большой целебной силой. Например, чтобы излечить желтуху, достаточно попить

его 3-4 дня, и болезнь отступит. Пить только чайной ложечкой, запивая водой, три раза в день. Можно его использовать и как наружное средство. Если очень устали после тяжелой физической работы и ощущаете мышечную боль, натритесь на ночь и утром встанете со свежими силами. Отлично помогает и от боли в суставах. Только в этом случае надо предварительно попариться в бане или хорошо прогреться в ванне, затем натереться. Боль из суставов уйдет.

Попутно расскажу о способе борьбы с клопами, когда то перенятом от старушек. Клопы — это такая напасть, что не поможет ни «Дихлофос», ни «Карбофос». А вот старый способ надежен. Достаточно сходить в поле и нарвать по-больше полыни. Соорудить из нее веник и промести в квартире все углы и щели, где гнездятся клопы. Потом раскидать стебли полыни по всему полу, и пусть они полежат денька три. Потерпите. Зато от клопов и духу не останется. Они, оказывается, не переносят запаха полыни. Рвать полынь нужно в июле-августе, когда она особенно запашиста. Клопы будут обходить ваше жилище за километр. Проверено неоднократно. Результат стопроцентный.

Адрес: Кузвесову Юрию Федоровичу, 618426, Пермская обл., г. Березники, ул. Юбилейная, д. 128, кв. 6.

КОГДА ЕШЬ МАЛО, ЛЕГЧЕ ЖИВЕТСЯ

В это лето наметила я было побаловаться голоданием, но именно в летние месяцы усиливается у меня аритмия.

Так вот, пока я раздумывала, как же мне совместить неприятное (аритмию) с полезным (голоданием), оказалась в больнице, а там для проведения обследований мне пришлось воздержаться от еды сначала сутки, а потом и вторые (обследование перенесли на другой день). Просыпаюсь утром после суточного (всего-то!) воздержания от еды и вдруг замечаю: дышится легко и никакой аритмии!

А перед этим дней пять ни днем, ни ночью она меня не оставляла. Стала потом замечать — есть все-таки связь между этой болезнью и питанием: когда ешь мало, редко и задолго до сна, куда как легче живется. То есть, вероятно, аритмия все же не абсолютное противопоказание для голода, во всяком случае, короткое, 2-3-дневное, вероятно, будет на пользу. Длительное же, я думаю, пробовать не стоит: по опыту знаю — через несколько дней возникает тахикардия, частота пульса — до 150 уд/мин — реакция на интоксикацию организма в процессе голодания. Хотя, опять же, это очень индивидуально и проявляется далеко не у всех. Короткие голодания — мера, конечно, не столь эффективная, как многодневные, но все же, пожалуй, суммарный эффект может быть!

Еще одно наблюдение по тому же поводу. Неблагоприятно воздействует на сердечный ритм статическое электричество. Да, да, та самая синтетика, в которой мы утопаем с ног до головы, по которой ходим (линолеум, паласы), которой обиваем мебель, оклеиваем стены и т.п. — этот список с успехом каждый может продолжить и сам. Сбросьте все это, наденьте что-нибудь «хэбэшное», выйдите в сад, если он имеется, и, разувшись, просто постоите на траве, на прогретой солнцем земле. И, как в той рекламе, «почувствуйте разницу»!

А вот как снизить метеочувствительность, я, увы, пока еще метод не нашла. Если где-то неподалеку тучки грозовые, то ритм превращается в аритмию, и весь «джентльменский набор» медикаментов тут бессилён. Колоссальная энергия проплывает по небу в этих тучках и пощипывает энергетику таких «барометров», как я, основательно.

Ну, а на десерт, вместо сладенького, немножко веселенького.

* * *

Когда кабачки сорта «Цуккини» только-только еще начинали пробивать себе дорогу в наши огороды, соседка как-то спросила меня: «А как твои зеленые кабачки называются?»

«Цуккини», — говорю.

Она тут же поворачивается и кричит мужу, работающему неподалеку: «Ваня, запомни: суккини!»

Каждой женщине волей-неволей помимо прочих обязанностей приходится быть еще и семейным врачом. Приключился как-то у мужа радикулит. Ну, я-то человек подкованный: «ЗОЖ», «Предупреждение», «Предупреждение Плюс» всегда под рукой, да и другая литература имеется. Взялась я мужа лечить. Поздно вечером принесла из подвала капустный лист (дело было зимой), намазала его медом, говорю мужу шепотом (дочь уже спала): «Повернись!» Он лег, спину поставил, я ему с размаху на поясницу эту конструкцию и ляпнула. Вдруг он выгнулся дугой, глаза вытаращил и давай шепотом мне разнообразные «комплименты» отвешивать — лист-то почти мороженым оказался...

На следующий день я принесла лист заранее, пусть, думаю, погрется. Намазала его медом и, уж чтобы наверняка был не холодным, положила на батарею. Когда дочка снова уснула, а муж устроился у телевизора, я взяла капустный лист за края и жёсткими показываю мужу: повернись, мол. Он покосился на мой компресс с опаской, а я шепчу: «Не бойся, сегодня не холодный». Подставил он спину, я опять — ляп! — тут уж он даже застонал и начал шипеть и мычать что-то нечленораздельное... Я очень удивилась, потом потрогала батарею... Датчик на котле в тот момент, как выяснилось, показывал 88 градусов. Но радикулит долго потом моего Колю не беспокоил — помогло-таки!

А не так давно муж простудился. По полной программе — с кашлем, насморком. Не любит он лечиться, но достал его этот грипп. А у меня кое-какие травы припасены. Ну, думаю, сделаю я сбор витаминный ему в большом чайничке заварю, пусть подышит над ним, а после и отварчик попьет. И давай всего понемногу в чайник класть. Когда тысячелистник положила, залила, веточка одна попалась посветлее, сизая почти. Положила, а потом думаю: что-то не то. И тут же сообразила — видно, полынь попалась; ну, от нее тоже вреда не будет.

Заварила, подышал. Налил себе большой бокал, отпил, да как охнет: «Что это ты мне заварила? Это же пить невозможно, так горько!» Ну тут уже я давай его стыдить, что, мол, как маленький ребенок, капризничаешь, даже

дочь сбор из трав спокойно пьет, а ты такой изнеженный. Замолчал, все выпил. А я потом себе на пробу налила... Как он смог это выпить — до сих пор не пойму, горечь была еще та!

Адрес: Новак Татьяне Александровне, 357921, Ставропольский край, Советский р-н, с. Солдато-Александровское, ул. Комсомольская, д. 74.

МУСЯ-ЛЕКАРЬ

Прочитала в № 3(27) вашего журнала интервью Ирины Андриановой «Кошка «уведет» все ваши беды» по поводу домашних хвостатых целительниц. И очень захотелось рассказать о своей кошке Мусе.

Купили мы ее на Птичьем рынке в Москве по просьбе моего шестилетнего сына. На рынке были десятки кошек, за которых просили разную цену, некоторых отдавали чуть ли не даром, берите! Мой сын долго ходил и смотрел и все время возвращался к женщине, у которой котенок сильно на руках мяукал. Вот мальчик и попросил купить именно этого «крикуна».

Так в нашем доме появилась Муся, кошечка сямской породы. Мы долго приучали ее к порядку, требовали, чтобы она не кричала по ночам. И она все-все понимала.

Сейчас нашей Мусе 11 лет. Для кошки это солидный возраст. А теперь я приступаю к главному: расскажу, как наша Муся нас лечит.

Однажды, когда сыну было 7 лет, у него поднялась высокая температура. Вечером он нормально лег спать, не жаловался, а Муся вместе с ним пристроилась (она всегда сначала спит с ним, потом переходит ко мне, таков ее ночной обычай). И вдруг я слышу, как сын говорит: «Муся, перестань меня лизать». Я подошла и потрогала лоб ребенка, а он горит. Измерила температуру — 39,8. И не смотря на то, что мой мальчик говорил, что кошка ему мешает, Муся не уходила. Пока держалась высокая температура, Муся лежала с ним, уходя только для того, чтобы поесть и справить нужду. Меня поразила такая предан-

ность кошки. Думаю, при покупке между ними была какая-то невидимая связь.

А тут совсем недавно у меня что-то произошло в области живота — сильно болел. Моя Муся весь вечер была со мною рядом. Если я ходила, она ходила за мной, словно требуя, чтобы я села. Как только я садилась, она тут же ложилась на область живота, где болело. Муся весь вечер провела со мной, несмотря на то, что дома были ее любимые «подушки» — муж и моя мама: когда я не болею, то она у кого-нибудь из них на руках.

Муся — очень умная. У нас дома — много цветов в разных горшках и небольших кадках. За всю свою жизнь Муся не свалила ни одного горшка, не съела ни одного цветка. Она хорошо знает, что это — запретный плод. Конечно, были времена, когда я ее ругала, иногда даже попадало полотенцем, но это осталось в прошлом, в молодые Мусины лета. Сейчас она мудрая кошка, добрая и ласковая, обожает, чтобы в доме было много людей.

И вот что я еще заметила. Если наша Муся сидит у порога хвостом к двери, значит, скоро у нас будут гости, при том те, которых не ждешь, то есть не знаешь, что они придут. Глядя на кошку, я привыкла готовиться к неожиданным гостям. Эта примета «работает» уже на протяжении 5 лет.

Когда я прихожу домой и не с кем поговорить, я как бы разговариваю с Мусей. А вернее всего, она разговаривает со мной и просит поговорить с ней. Ну разве можно отказаться от беседы с такой чудесной кошечкой?!

Сейчас я сшила для нее домик. Первое время она спала только в нем, но ночью обязательно спит у меня в ногах. Хотя это не очень удобно, я ее не прогоняю.

Вот сейчас сижу, пишу письмо, а Муська сидит рядом и ждет очереди, чтобы я ее взяла на руки, погладила и оставила на коленях.

В заключение хочу обратиться к читателям «Предупреждения». Дорогие! Если у вас нет аллергии на шерсть, возьмите к себе в дом котенка, не пожалее!

Лариса ИВАНОВА.

P.S. Пожалуйста, не печатайте мой адрес, совсем нет времени отвечать.

КЕДР СИБИРСКИЙ

Кедр сибирский — удивительно морозоустойчивое растение-долгожитель. Высота дерева достигает 40 м, диаметр ствола — двух метров. Плодоносить кедр начинает в возрасте 15-25 лет, а продолжительность его жизни — 850 лет и более.

С давних времен люди называли кедр деревом-целителем, деревом-кормильцем и т.д. Кедровые леса служили и служат местным жителям защитой, жительным местом. Воздух около кедра, наполненный смолистыми маслами, очищает ум и организм человека. Чудодейственные дуровения спускаются с небесных крои кедров и спасают людей от болезней, возвращают им молодость и трудолюбие.

Зона распространения кедра сибирского — Центральная и Западная Сибирь. Кедр растет вместе с другими хвойными деревьями и образует абсолютно чистые экологические зоны, так называемые кедрачи.

В научных трактатах описано множество полезных качеств сибирского кедра. Например, из хвои можно сделать противцинготный напиток, хвойные ванны помогают при ревматизме, хвоя обладает противомикробным и отхаркивающим действием, в ней много витамина С (350 мг!), каротина, микроэлементов и эфирного масла.

Используют в лечебных целях смолу, молодые побеги, древесину, но особенно хочется отметить кедровые орехи, обладающие великолепными вкусовыми и отменными лечебными качествами. Например, такой настой из свежих измельченных орехов поможет при туберкулезе легких, при болезнях мочевого пузыря и почек, а также при расстройствах нервной системы — настоять 45 минут 1 ст. ложку орехов, залитых 300 мл кипятка и принимать по 50 мл 5 раз в день.

При геморрое можно принимать настой из скорлупы

кедровых орехов. Настоять в течение 1 часа 1 ст. ложку скорлупы на 200 мл кипятка и принимать по 2 ст. ложки от 3 до 5 раз в день. Очень полезно и эффективно применение лекарственных форм из скорлупы при гинекологических заболеваниях.

В случае нарушения солевого обмена при сопутствующих заболеваниях — подагра, ревматизм, артрит, а также при заболеваниях печени, желудка и т.д. необходимо сделать настойку из орехов кедра вместе со скорлупой — растолочь 100 г и залить 500 мл водки, выдержать 2 недели и принимать по 20 капель 3-4 раза в день.

Из очищенных орехов можно приготовить суперпитательный напиток для детишек, страдающих аллергией на грудное молоко. Для этого нужно всего лишь тонко растереть их и смешать с водой. Такой же напиток поможет и людям, страдающим туберкулезом легких. В народной медицине существует множество вариантов его приготовления. Например, взять 600 г орехов, очистить их и обжарить. Нужно сразу же вытащить орешки из духовки, как только начнет отходить кожица с них, отсеять руками остатки кожицы, затем мелко протереть в деревянной ступе, добавляя постепенно 300 мл теплой воды. После этого отжать, залить в жмых еще 300 мл теплой воды и снова отжать. Соединить отжатую воду.

Кедровое масло, изготовленное с учетом всех правил, позволяющих ему быть действительно полезным, принимать можно всем без исключения и независимо от возраста. Если вы соберетесь сами получить масло из орешков сибирского кедра, помните, что орешкам не должно быть больше трех месяцев с момента сбора, к ним и маслу не должны прикасаться металлические предметы.

При сборе орешков нужно помнить, что кедр сам отдает свои шишечки в положенное природой время. Нельзя вредить дереву, сбивая шишечки палками. И уж, конечно, не следует колотить по стволу колотушками.

Татьяна МИРОНЕНКО,
заведующая лабораторией натуротерапии
Федерального научного клиничко-экспериментально-
го центра традиционных методов диагностики
и лечения Минздрава РФ.

ТРАВНИК ИЗ КИСЛОВОДСКА

Стравником Николаем Степановичем МАКСИМОВЫМ я познакомился во время своего отпуска в Кисловодске. Он работает в охране санатория «Джигал», а вообще-то уже на пенсии. Двадцать пять лет служил в милиции, последние четыре года — участковым инспектором. Пенсия у отставного капитана весьма скромная, так что отдыхать не приходится. Впрочем, Максимов не из тех, кто будет сидеть сложа руки.

Десять часов утра. Мы договорились встретиться на нижней террасе парка. Николай сменился с дежурства.

— Я покажу тебе родник, который тут совсем под боком, но знают о нем немногие, — говорит Николай. Мы шагаем по какому-то заросшему оврагу.

— Я-то думал, ты пойдешь спать после суточного дежурства, — говорю.

— А вот смотри, как мы сейчас на ходу взбодримся! Николай останавливается, вырывает целый пучок крапивы, протягивает его мне, а сам снимает рубашку.

— Давай, хлещи! Я не шучу. И по спине, и по рукам, и по животу — давай, смелее!

Осторожно обмотав платочком стебли, я, войдя в раж, хлестал Николая, как Салтычиха крепостного. А он только блаженно покряхтывал, словно барин в бане под березовым веником. Как объяснил мне потом Максимов, у него зарядка такая.

Подошли к ручью, скрывающемуся под заросшим пригорком. Николай тут же принялся расчищать русло.

— Добрые люди меня учили: подошел к источнику — поработай на него, — говорил он. — Именно отсюда я беру воду для своих настоек. Ведь земля здесь ска- зочно богата. Обрати внимание: что растет вокруг ру- чья?

— Лопухи громадные. Крапива огромная... — уныло забормотал я.

Коля взглянул с сожалением.

— А девясил? А чабрец? А Иван-чай? А мята дико- растущая?

— Ну, а чем дикорастущая лучше культурной?

— Целебная сила у всех дикорастущих выше! — убеж- денно говорит травник. — Эти растения не избалованы удобрениями и уходом, они берут все от матушки-при- роды. Даже грецкий орех я стараюсь найти в лесу, а не в парке или в саду, где их, как видишь, немало.

Поехали мы как-то за город собирать травы. Про- шли от автобусной остановки еще километров пять, добирались до горных лугов, которые Николая нако- нец удовлетворили.

— Я стараюсь собирать травы там, где редко ступает нога курортника, — говорит он. — Здесь отдыхаю ду- шой, не хочется возвращаться в город. Признаться, ничего так не люблю, как эти горные цветы. С болью смотрю, как отдыхающие тащат в палаты огромные букеты: вырвал, полюбовался, бросил. Цветок не рассе- ял семена, погиб. Я, признаться, всякий раз прошу у природы разрешения рвать целебную траву, нужную людям. Самую сильную, самую красивую оставляю на месте — пусть размножается!

В наших краях ведь уникальный набор полезных рас- тений: тут тебе и душица, и адонис, и козлятник, и плакун-травы, и чабрец, и солодка — перечислять мож- но бесконечно! Травы сочные, свежие, есть с чем ра- ботать. Да только мало кто за это берется. Говорю: вот тебе рецепт, там растет травка — иди, собирай и делай себе лекарство! Нет, отвечает, я у тебя лучше куплю. И правда, если относиться к делу добро-

совестно, что.

— Где я спрашиваю чай, только до девяно раздобыл народе», родинско каза»...

со времени нельзя с зывают когда я не по себе ешь ведь сказала: проточн А потом лителей а как ж буду.

• Пр кишки желуд сока.

На кипре ремеш 0,5 л мать 3 раз При от жа

совестию, труд надо вложить немалый. Ну, и знать кое-что.

— Где я учился всем этим премудростям? — переспрашивает Максимов. — У отца, он никогда не пил чай, только травы. У бабушек-травниц. Жадно искал хоть какую-то литературу. Это сейчас ее в избытке, а до девяностых годов такую почти не выпускали. Но я раздобыл «Лекарственные растения и их применение в народе», затем «Тайны целебных трав» Виолетты Горюхиной, «Лекарственные растения Северного Кавказа»... Сейчас у меня целая библиотека, может, и сам со временем напишу брошюрку. В нашем деле, правда, нельзя считать себя всезнайкой. Люди подходят, называют симптомы болезни, надеются на помощь. И, когда я чувствую, что знаний не хватает, становится не по себе, начинает болеть голова. Невольно впитываешь ведь чужую боль. Спасибо, одна знахарка мне подсказала: после общения с больными надо умываться проточной водой, хоть и из-под крана. Мне помогает. А потом начинаю «доставать» местных докторов и целителей, листаю энциклопедию. Надо всегда учиться, а как же! Ну, а что знаю — поделюсь, жадничать не буду.

НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ ОТ НИКОЛАЯ МАКСИМОВА

- При язвенном состоянии желудка и 12-перстной кишки, при изжоге, отрыжке, тупой боли в области желудка. Для нормализации кислотности желудочного сока.

На курс лечения — 3 стакана мелко резанной травы кипрея (Иван-чай), 3 стакана цветков календулы. Перемешать. Брать из расчета 1 столовая ложка сбора на 0,5 литра кипятка. Укутать и настоять 1 час. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана за полчаса до еды, 3 раза в день, по 2 дня. Затем перерыв 10-12 дней. При необходимости курс повторить. Воздерживаться от жареной пищи и газированных напитков.

• При воспалении поджелудочной железы, печени и желчевыводящих путей.

Репешок (сороканедужник) и бессмертник желтый. Обе травы взять по 4,5 стакана (итого 9 стаканов на курс лечения). Перемешать. 1 столовую ложку залить 0,5 литра кипятка, укутать и настоять 2 часа. Процедить. Выпить настой в течение дня равными порциями за 30-40 минут до еды или через 2 часа после еды. Лечит холецистит, выгоняет песок в желчных протоках, применяется во время и после болезни Боткина.

• Экстракт для нормализации работы и восстановления функции щитовидной железы. Помогает при нарушении работы эндокринной системы.

В Петров день, 12 июля, снять 20 грецких орехов, желательно дикорастущих, молочной спелости (прокалываются спичкой). Не мыть. Сесть лицом к востоку, разрезать плоды вдоль и поперек, то есть крестом. Перемешать с сахаром (пол литровая банка). Высыпать в стеклянную литровую банку, закрыть полиэтиленовой крышкой. Поставить в темное место при комнатной температуре на 21 день. Добавить 0,5 литра сорокаградусного спирта или пшеничной водки, размешать, плотно закрыть. Поставить на прежнее место до 7 октября — итого 109 дней. Процедить. Пить экстракт по одной десертной ложке утром натощак за 20-25 минут до еды, не запивая. Курс лечения непрерывный. Лечебная сила экстракта с 8 октября по 12 июля. Экстракт великолепно укрепляет иммунную систему, снимает усталость и слабость.

Александр СКЛЯРЕНКО.

СТА

Есть ли
жизнь?
наш кор
ректора
ского ин
цинских
ной СЕР

— Люд
изучает

— Стар
щества н
Раньше с
но тепер
человека
цессов и

Естест
и характ
ных функ
ми изме
способности
миру. Т

Преж
ступлен
лабленн
правило
болеван
биологи
век в 2
рым, п
нашим
ведь с
нас бы
которь

НЕ МЕШАЙТЕ СТАРИКАМ ТРУДИТЬСЯ

Есть ли секреты долголетия? Как можно продлить жизнь? Об этих вечных проблемах человечества наш корреспондент беседует с заместителем директора по научной работе Научно-исследовательского института геронтологии РФ, доктором медицинских наук, профессором Людмилой Дмитриевной СЕРОВОЙ.

— Людмила Дмитриевна, расскажите, пожалуйста, что изучает геронтология?

— Старость — это объективный этап жизни любого существа на Земле, возрастная норма живого организма. Раньше считалось, что человек меняется только в детстве, но теперь уже известно, что преобразования в организме человека происходят постоянно. Для изучения этих процессов и создана наука геронтология.

Естественное старение организма происходит постепенно и характеризуется гармоничным снижением всех жизненных функций, равномерно развивающимися атрофическими изменениями с почти полным сохранением работоспособности, жизнерадостности и интереса к окружающему миру. Такие люди выглядят подчас моложе своих лет.

Преждевременная старость характеризуется ранним наступлением патологических изменений, приводящих к ослаблению физических сил и умственной деятельности. Как правило, они отягощаются различными хроническими заболеваниями. Поэтому мы порой и отмечаем несоответствие биологического, или календарного, возраста — один человек в 20-30 лет выглядит стариком, а другой в 90 — бодрым, полным энергии. В связи с этим надо сказать, что нашими пациентами становятся не только престарелые люди, ведь старение начинается, строго говоря, с рождения. У нас бывают и совсем юные пациенты, некоторые органы которых, например почки, имеют возраст пожилых людей.

Очень часто в старости развивается относительная инсулиновая недостаточность, приводящая к развитию сахарного диабета со всеми вытекающими отсюда последствиями.

У пожилых людей нарушается воспроизведение функционально значимых клеток, замедляется кровообращение, снижается содержание гемоглобина в крови, уменьшается скорость доставки кислорода к тканям.

Одной из особенностей старческого возраста становится ослабленное зрение, дальнозоркость. Могут развиваться такие опасные заболевания, как катаракта или глаукома, а сочетание этих недугов часто приводит к слепоте.

В последнее время у нас очень много пациентов с нарушениями сердечно-сосудистой системы. Причин здесь множество: это и стрессы, и плохая экология, и неправильный образ жизни, и вредные привычки, и наследственные факторы. Около половины смертельных исходов в пожилом возрасте — из-за инфаркта и инсульта. Эти заболевания очень опасны: инсульт в легкой форме грозит параличом. Инсульт в более тяжелой форме чаще всего приводит к гибели человека.

— Чем занимается Научно-исследовательский институт геронтологии?

— В современной науке на очереди поиски генов, регулирующих продолжительность жизни. Мы же заняты более реальными вещами: стараемся повысить не столько продолжительность, сколько качество жизни, то есть сохранить работоспособность, ясность ума.

В отличие от алхимиков, которые искали рецепты изготовления эликсира бессмертия, наш институт занимается поиском эффективных лечебно-профилактических методов обеспечения здорового старения пожилых людей и сохранения активного долголетия. Главное направление — устранение или уменьшение факторов риска. Это и плохая экология, социально-экономические условия, злоупотребление алкоголем и курением, нерациональное питание, недостаточная физическая активность.

Возьмем хотя бы питание. Мы не сторонники всяких модных диет. Как правило, вреда от них гораздо больше, чем призрачной пользы. Есть можно все в умеренных ко-

личествах. Запомните простую истину: ощущение насыщения приходит не сразу, а минут через двадцать после окончания еды. Поэтому приучитесь вставать из-за стола слегка голодным.

То же самое можно сказать и про алкогольные напитки. Полстакана или стакан вина, желательного красного, не повредит, но водка, да еще в лошадиных дозах, — один из злейших врагов нашего организма.

— Каковы границы старческого возраста?

— Сейчас существует классификация, согласно которой с 65 до 80 лет — старческий, после 80 — долгожители. Конечно, все эти деления условны. Точных границ разных периодов человеческой жизни установить нельзя, так как она представляет собой непрерывное развитие, а совершающиеся в организме возрастные изменения многочисленны и разнообразны.

Например, после 50 лет нужно обязательно отслеживать отложения солей кальция, потому что остеопороз — возрастное заболевание. Можно вовремя остановить развитие болезни, если принимать необходимые препараты. Почему японцы живут дольше всех? Потому что они очень много употребляют в пищу сою и морепродукты, которые богаты кальцием.

Как известно, возраст есть календарный и биологический. Некоторые люди настолько хорошо сохранили здоровье, что их биологический возраст гораздо ниже календарного. И наоборот — стоит человеку серьезно заболеть или перенести стресс, как он на глазах постарел. Подлечился — понизил биологический возраст.

— Отличается ли пожилой человек на Западе от российского? Как вы относитесь к предложению повысить возрастную планку выхода на пенсию на пять лет?

— Отличается очень сильно, даже внешне. Вспомните, как выглядят пожилые люди, приезжающие к нам на экскурсии из-за границы. Они бодрые, веселые, активные. Конечно, большую роль играет экономическое благосостояние — они могут себе позволить дорогие туристические поездки, когда дети уже выросли, работа закончена. Но дело не только в этом. На Западе существует система медицинских страховок, потому что там очень дорого стоят

лечение и лекарства. И страховым компаниям выгоднее следить за тем, чтобы человек вовремя прошел профилактический осмотр, чем оплачивать его лечение в стационаре. У нас же за состоянием здоровья следит в основном сам пациент.

Поднимать возрастную планку выхода на пенсию у нас считаю невозможным. Вы только подумайте: среднестатистический мужчина в России не доживает до 60 лет, то есть даже при существующей возрастной границе он не успевает выйти на пенсию. Да и здоровье российских женщин оставляет желать лучшего. Например, одно из самых распространенных «женских» заболеваний — варикозное расширение вен. Врачи рекомендуют после родов носить бандаж и плотные поддерживающие чулки, но мы по своей привычке все делать на «авось» не выполняем эти правила и расплачиваемся в старшем возрасте проблемами с ногами. Да и бесконечные неподъемные сумки, которые таскают наши женщины, здоровья не прибавляют. Надо научиться беречь себя и свое здоровье, не таскать тяжести.

— Насколько учитывается демографический фактор в социальной области? Как решается проблема одиноких стариков?

— Демографический фактор совершенно не учитывается. Транспорт не оборудован специальными пандусами, подъемниками, поручнями. В магазинах проходы слишком узкие, сумки некуда поставить, когда расплачиваешься за продукты.

Проблема одиноких стариков стоит очень остро. Социальных, государственных домов престарелых, принимающих людей бесплатно, очень мало, геронтологические отделения можно пересчитать по пальцам. Конечно, есть частные пансионаты для инвалидов, но проживание там стоит таких невероятных денег, что обычному пенсионеру заплатить их просто не под силу.

— Есть ли специфика лечения пожилых людей? Куда нужно обращаться, чтобы получить реабилитационное лечение? Насколько оно доступно?

— Специфика лечения пожилых людей, конечно же, существует. Нужно знать, какие лекарства можно давать в старческом возрасте, какие процедуры показаны. В насто-

ящее время формируется новое направление — герiatricкая фармакотерапия. Необходимость появления такой науки вызвана функциональными особенностями организма пожилого человека, частым привыканием к медикаментам, большой частотой побочных эффектов.

Поскольку у пожилых людей снижается физическая активность, уменьшается потребление пищи и воды, существует витаминная недостаточность, реакция на лекарственные препараты может быть неадекватной. Теперь уже специалисты приходят к мнению, что основу лечения пациентов старших возрастных групп должны составлять немедикаментозные методы воздействия.

Нашим пациентам мы предлагаем и реабилитационное лечение. У нас есть пансионаты, специализирующиеся на неврологии и сосудистых заболеваниях. Финансирование нашей области весьма ограничено, но мы доступны практически всем слоям населения. Пенсионеры платят 100 рублей в день, сюда входит трехразовое питание, постельное белье, уход, медикаменты, кроме разве что очень дорогих.

Для людей из других регионов полная стоимость в нашем центре составляет 450 рублей в день. Для инвалидов и участников ВОВ существуют скидки, их лечение стоит около 30-40 рублей. Лечение длится в зависимости от тяжести состояния больного, но в среднем это около 10-15 дней, хотя многие пациенты лежат значительно дольше.

— Можно ли продлить работоспособный период до глубокой старости?

— Интеллектуальные способности с возрастом снижаются, но продлить работоспособный период можно. Причем люди интеллектуальной профессии сохраняют свои возможности дольше, чем люди, занимающиеся физическим трудом.

Продлить работоспособный период в пожилом возрасте можно только одним способом — работать. Выход на пенсию — это серьезный стресс для человека, который всю жизнь работал. По медицинским данным, практически во всех случаях отмечается ухудшение самочувствия и состояния здоровья. Это происходит из-за подсознательного ощущения наступающей социальной неполноценности или ограниченной полезности для общества и близких. В связи с

этим нужно готовить себя, свою психику лет за пять до выхода на пенсию, продумать и подобрать профессию соответственно здоровью и возрасту. Медицинской статистикой установлен гораздо более высокий уровень здоровья работающих пенсионеров. Долгожители работают чуть ли не до самых последних дней жизни. В их семьях прекрасно знают о пользе труда и не мешают старикам делать то, что им приятно и полезно.

— Какие рекомендации вы можете дать тем, кто хочет жить полноценной жизнью и после 60 лет?

— Эти рекомендации общеизвестны: не запирайте себя в четырех стенах, делать утреннюю зарядку, не переедать, вести активный образ жизни.

Среди долгожителей практически нет одиноких и бес семейных людей. Видимо, невозможно дожить до столетнего возраста без постоянной, надежной поддержки в семье.

Большое значение имеет здоровый сон. Достаточно спать 7-8 часов, иногда даже меньше. Полезно ложиться в постель в одно и то же время, поужинать не позднее 3-4 часов до сна, прогуляться минут тридцать. Обязательно проветрить комнату.

Не стоит перед сном заниматься интенсивной умственной и физической работой, не следует смотреть слишком эмоциональные телевизионные передачи, много читать, употреблять тонизирующие напитки — крепкий чай, кофе, какао.

В постели не залеживайтесь. Проснулись — сразу же вставайте и непременно сделайте несколько энергичных упражнений.

Надо помнить, что пожилой возраст — не то время, когда можно экспериментировать с диетами. Организм должен получать все полезные вещества — и белки, и жиры, и углеводы, и витамины.

Полезна морская и океаническая рыба, в которой содержится не только белок, содержащий все незаменимые аминокислоты, но и микроэлементы, витамины, большое количество йода, обладающего лечебно-профилактическим действием и препятствующего развитию атеросклероза.

Кисломолочные продукты благотворно воздействуют на организм — стимулируют секреторную деятельность желудка, препятствуют гниению в кишечнике и нормализуют

перистальтику, хорошо действует на нервную систему и обмен веществ.

Учитывая белковую недостаточность у пожилых и старых людей, общее количество белка в их суточном рационе должно составлять около 1,5 грамма на килограмм оптимального веса. Белок содержится в мясе, рыбе, молоке и молочных продуктах, в яйцах, в меньших количествах — в картофеле, капусте, гречихе, рисе, фасоли, грибах и т.д. Но растительные белки не содержат всего набора аминокислот, необходимых человеку, поэтому их нужно комбинировать с животными.

Растительные масла — кукурузное, хлопковое, подсолнечное — не содержат холестерина и имеют в своем составе фосфатиды, оказывающие благотворное влияние на липидный обмен. Растительные масла нужно употреблять в пищу в любом возрасте, ежедневно, круглый год.

Пожилым людям рекомендуется употреблять углеводы, содержащие растительную клетчатку (ржаной хлеб, хлеб из муки грубого помола, овощи, фрукты). Они способствуют нормализации работы кишечника, препятствуют ожирению и атеросклерозу.

Необходимо употреблять в пищу продукты, богатые минеральными солями: зелень, овощи, фрукты, различные фруктовые соки.

Что касается поваренной соли, то ее избыток в рационе отрицательно сказывается на водно-солевом обмене, кровяном давлении. Поэтому в пожилом возрасте целесообразно соль употреблять в умеренных количествах.

Надо помнить, что жизнь — это движение. Ходьба полезна в любом возрасте, особенно пожилым. Медленный бег — хорошее средство профилактики заболеваний, возникающих вследствие гиподинамии. Не противопоказана в пожилом возрасте и езда на велосипеде. Очень хорошо влияют на здоровье пожилых людей гребля, игра в городки, крокет, бадминтон, теннис.

Короче говоря, нельзя отказываться от счастливой и здоровой жизни только потому, что человек разменял шестой или седьмой десяток.

Беседу вела Дина МОСКВИЧЕВА.

ГИМНАСТИКА УМА

Дорогие друзья! Замечательная актриса Фаина Раневская как-то сказала: «Проверить свои знания – никогда не стыдно. Даже если вы ждете трамвай, стоя под дождем». Поэтому – милости просим! – ответьте на наши пять вопросов. Среди вариантов к каждому вопросу один – правильный. Желаем успехов!

1. Хна и басма придают волосам рыжеватый оттенок, настой ромашки – желтовато-золотистый. А какой оттенок дарит волосам корень ревеня? (а. Пепельный; б. каштановый; в. светло-русый; г. черный).

2. Общеизвестно, что каждый год супружества имеет свое название. После того, как муж и жена прожили 1 год, можно отмечать ситцевую свадьбу, после 10 лет – оловянную, через 25 лет – серебряную свадьбу, через 50 – золотую. А какой год супружества называется ландышевым? (а. 7; б. 13; в. 35; г. 18).

3. Ум очень часто путают с памятью, забывая, что абсолютная память бывает у... (а. Абсолютных идиотов; б. актеров; в. людей с абсолютным слухом; г. любителей выпить).

4. Абу Али Хусейн ибн Абдаллах Сина, или Авиценна, родился в 980 году в местечке Афшана, неподалеку от Рамитана, в семье управляющего. Современники называли Авиценну... Как? (а. Великий Могол; б. Доктор Четырех Стихий; в. Князь медицины; г. Учитель жизни).

5. Британский медицинский журнал «Лансет» не советует ставить рядом с постелью больного букеты цветов. Почему? (а. Отвлекает от процесса лечения; б. привлекает в комнату больного различных насекомых; в. напоминает о возможных похоронах; г. в воде, где стоят цветы, образуются болезнетворные бактерии).

(Ответы см. на стр. 115).

Александр КРЫЛОВ,
кандидат
медицинских наук

АРТРОЗ И АРТРИТ — ЭТО КОГДА СИЛЬНО БОЛИТ...

Боль, неприятный хруст в суставах, ощущение скованности – общие симптомы двух широко распространенных, но разных по своей природе недугов – артроза и артрита. Боль может усиливаться перед непогодой, беспокоить месяцами, делая жизнь просто несносной, но многие убеждены, что и артрит, и артроз – заболевания возрастные и неизбежные, как хмурое утро осенью...

НЕПОХОЖИЕ БЛИЗНЕЦЫ

Несмотря на кажущееся сходство двух болезней, они различаются по причинам возникновения, течению и терапии. Артрит – заболевание всего организма, сопровождающееся поражением той или иной группы суставов. Для артроза более характерно нарушение деятельности единичных суставов. Тем не менее нередко правильно поставить диагноз и отличить одну патологию от другой может только опытный врач.

Под диагнозом «артрит» врачи подразумевают воспалительное заболевание суставов, которое чаще всего становится следствием ревматизма, ангины, инфекционных заболеваний (туберкулеза, бруцеллеза, гонореи). Особую роль в развитии многих форм артритов играют иммуно-аллергические реакции, в результате которых вместо выстилающей суставы гладкой синовиальной оболочки появляется грубая грануляционная ткань, разрушающая со временем хрящи и концевые отделы костей.

Диагноз «артроз» обычно выставляется при повреждении суставов вследствие эндокринологических расстройств, избыточного веса, нарушения обменных веществ в организме. К развитию артроза также может привести хроническая травматизация суставного хряща при постоянной физической нагрузке на суставы, что нередко бывает у танцоров, машинисток, спортсменов. В последние годы артрозы суставов кисти нередко наблюдаются у людей, вынужденных большую часть своей жизни проводить пе-

ред экраном
кой.

Жертвой а
коленный, та
и мелкие су
врачи отмет
звоночника
ческий проц
ные поверхн
исходит раз
на поверхно
ные разраст

Общим с
суставах. И
называемые
травмирова
может отда
сти тела —
дечный пр

Чтобы л
артрозов
рим, что п

**Если
движно
От этой
даря со
тавов н
стым, с
едине
все об**

Действ
тей, обе
новным
между
жидк
воз

ред экраном компьютера и пользующихся при этом мыш-
кой.

Жертвой артроза становятся как крупные суставы — коленный, тазобедренный, голеностопный, локтевой, так и мелкие суставы. За последние десять—пятнадцать лет врачи отметили рост случаев артрозного поражения позвоночника — спондилоартроза. При артрозе в патологический процесс вовлекается хрящ, покрывающий суставные поверхности сочленяющихся костей. Со временем происходит разрушение хрящевой и костной ткани. Иногда на поверхности сустава образуются шипообразные костные разрастания.

Общим симптомом артрита и артроза становится боль в суставах. Нередко при спондилоартрозе появляются так называемые корешковые боли, вызванные ущемлением или травмированием нервных корешков. В таких случаях боль может отдаваться (иррадиировать) в самые различные части тела — кисть руки, ногу, затылок, имитировать сердечный приступ или язву желудка.

Чтобы лучше представить себе механизм возникновения артрозов и артритов, вспомним уроки анатомии и посмотрим, что представляет собой сустав.

СУСТАВЫ — МЕХАНИЗМ, ИЗОБРЕТЕННЫЙ ПРИРОДОЙ

Если бы кости соединялись друг с другом неподвижно, человек бы напоминал каменное изваяние. От этой печальной перспективы он избавлен благодаря совершенной системе суставов. Строение суставов на первый взгляд может показаться очень простым, если не сказать примитивным — две кости, соединенные между собой шарниром. На самом деле все обстоит намного сложнее...

Действительно, сустав — это место соединения двух костей, обеспечивающее подвижность человеческого тела. Основными элементами сустава являются соприкасающиеся между собой участки соседних костей, полость с суставной жидкостью, окруженная плотной, непроницаемой даже для воздуха оболочкой — суставной сумкой.

Существуют самые разные виды суставов, некоторые из которых могут показаться неподвижными — так обстоит дело с костями черепа, соединенными между собой швами — «синдесмозами». Анатомы различают простые суставы, образованные двумя костями, и сложные, в образовании которых принимают участие несколько костных фрагментов. По форме поверхности суставы сравнивают с геометрическими фигурами: шаровидный, эллипсоидный, седловидный, плоский. К шаровидным суставам относятся тазобедренный, плечевой, челюстной и суставы пальцев. Если поверхность одной кости выпуклая, то поверхность другой имеет соответствующее углубление.

Коленный, голеностопный, локтевой, лучезапястный суставы устроены сложнее. Они имеют цилиндрическую форму, и в их формировании участвует не менее трех костей, соединяющихся системой переплетенных между собой связок.

Самый простой вид синовиального сустава состоит из двух сочленяющихся костей, в месте соприкосновения покрытых толстым слоем хрящевой ткани. Основу хрящевой ткани составляют особые клетки — хондроциты.

Хрящ, или, как его по-латыни называют ученые-медики, «cartilago» (по-русски это звучит очень поэтично — картиляго), представляет собой плотную прокладку, обеспечивающую идеальное скольжение двух костей относительно друг друга. Во время движения на хрящевую поверхность выделяется особая защитная пленка, количество и толщина которой зависит от степени нагрузки, испытываемой суставом.

Кроме того, хрящ способствует равномерному распределению нагрузки при движении, а также служит амортизатором и броней всему суставу.

Учитывая такое многообразие функциональных задач, хрящевая ткань обладает сразу несколькими уникальными свойствами, редко сочетающимися в других структурных образованиях человеческого тела — жесткостью, упругостью и гибкостью. Такая необычная комбинация достигается благодаря коллагеновым волокнам, переплетенным между собой и образующим каркас или сетку, в которую также вплетено особое вещество — протеогликан.

Молекулы протеогликана состоят из белка и углеводов,

вместе с
хряща. У
шо погло
ставляет
длительност
тельной

Говоря
важных
связки и
или снару
удержив
развалит
ным обр
там, где
располо
с помош
происхо
печиваю
циониро
также д
вые про
щадь со
вующие
всего ме

Арт
по сво
ются
склон
же не
как пр
тавов

Чаще
пораже
ная сн
себя. О
высту

вместе с водой и хондроцитами они определяют гибкость хряща. Именно протеогликаны способны особенно хорошо поглощать и удерживать в суставе воду, которая составляет до 80 процентов массы хряща. С возрастом «возрастность» хрящевой ткани уменьшается, с чем в значительной степени связана утрата ее эластичности.

Говоря о суставах, нельзя обойти вниманием два очень важных анатомических элемента, связанных с ними, — связки и мышцы. Расположенные внутри полости сустава или снаружи его, связки выполняют функции фиксатора, удерживая кость на определенном месте, не давая суставу развалиться. Связки являются очень прочным и эластичным образованием, имеющим только одно слабое место — там, где происходит их соединение с костью. Мышцы, расположенные вокруг суставов, прикрепляются к костям с помощью сухожилий. Благодаря мышечному аппарату происходит движение в суставах, к тому же мышцы обеспечивают и роль активных амортизаторов, помогая функционированию суставного хряща. Некоторые суставы имеют также дополнительные образования — мениски — хрящевые прокладки полукруглой формы, увеличивающие площадь соприкосновения между концами костей и способствующие сглаживанию суставных поверхностей. Больше всего мениски развиты в коленных суставах.

АРТРИТ — ВОЙНА В СУСТАВАХ

Артрит и артроз — заболевания, сходные не только по своему названию. Местом их локализации являются суставы. Нередко по этой причине многие люди склонны считать, что это проявления одного и того же недуга. На самом деле это не так. Если артроз, как правило, означает поражение одного-двух суставов, то артрит — заболевание всего организма.

Чаще всего артриты — это проявление ревматического поражения суставов. При ревматоидном артрите иммунная система организма как бы ополчается против самой себя. Одни защитные белки — иммуноглобулины класса М выступают против своих соплеменников — иммуноглобу-

линов класса G, а местом генерального сражения становятся суставы рук и ног, почки, сердечная мышца и кровеносные сосуды.

В результате иммунологического конфликта вместо выстилающей суставы нежной и гладкой синовиальной оболочки разрастается грубая грануляционная ткань, которая постепенно разрушает биологические шарниры, повреждая суставной хрящ и лежащие под ним концевые отделы костей с возникновением эрозий. Как правило, первые признаки болезни появляются в основании пальцев и соединении фаланг.

Первым симптомом неблагополучия служит ощущение утренней скованности. После пробуждения трудно сжать или разжать кулак, застегнуть пуговицы, завязать шнурок, вдеть нитку в иголку. Мелкие суставы опухают, кожа над ними краснеет, любое движение становится болезненным. На предплечьях и голених под кожей прощупываются увеличенные до размера грецкого ореха лимфатические узлы.

Нередко заболевание сопровождается повышением температуры, изнуряющими ознобами, болезнь дает осложнения на сердце и другие органы. Как говорили старые врачи, ревматизм лижет суставы и кусает сердце...

Терапия в таких случаях может быть успешной только тогда, когда лечится основное заболевание — ревматизм. Для этого существуют комплексные схемы, включающие применение антибиотиков, иммунодепрессантов, кортикостероидов, противовоспалительных препаратов, витаминов. На подбор эффективной базисной терапии иногда уходит несколько месяцев. Тем не менее в настоящее время существует вполне реальная перспектива излечиться от этого грозного недуга.

Однако специфическим заболеванием, поражающим суставы, считается все-таки столь созвучный слову «артрит» другой медицинский термин — артроз.

АРТРОЗ — ОБМЕННО-ДИСТРОФИЧЕСКОЕ ПОРАЖЕНИЕ СУСТАВА

Найти одну-единственную причину возникновения артроза непросто. Для возникновения этой болезни

необходимо
взвешивать
на су

Одной из
новитесь и
редко это
же у людей
той с наб
роза стано
зидентов»
вых, локт
ударов не
вреждают
много бол
Любая хр
рофию хр
формации

Сопутст
ванию сус
харный д

Один из
ющих вра
жалобы б
боль — не
и околосу
трозах су
воляющих

При ар
ливаясь д
или лет.
нагрузке,
ятные оч
интенсив
ное поло
артроза,
процессы
ние и ине
ставной
усиливая
Еще од

необходимо сочетание нескольких причин, и в первую очередь длительное неблагоприятное воздействие на суставы.

Одной из самых распространенных причин артроза становится излишняя и длительная нагрузка на суставы. Нередко это наблюдается при повышенной массе тела, а также у людей, занимающихся постоянной физической работой с набором типичных движений. Часто жертвами артроза становятся спортсмены, занимающиеся «спортом президентов» — теннисом, у которых страдают кости плечевых, локтевых и лучезапястных суставов. У боксеров от ударов не только изменяется конфигурация носа, но и повреждаются лучезапястные суставы, принося подчас намного больше страданий, чем самый тяжелый нокаут. Любая хроническая микротравма неизменно вызывает атрофию хряща или разрушение подлежащей кости с ее деформацией.

Сопутствующими причинами, приводящими к заболеванию суставов, могут стать гормональные изменения, сахарный диабет, остеопороз, обмен веществ.

Один из самых первых и главных симптомов, заставляющих врача задуматься над диагнозом «артроз», служат жалобы больного на боли в суставе. Если быть точным, боль — неотъемлемый спутник всех заболеваний суставов и околосуставных анатомических образований. Но при артрозах существуют достаточно характерные ощущения, позволяющие уточнить природу их возникновения.

При артрозе боль в суставе возникает постепенно, усиливаясь день за днем на протяжении нескольких месяцев или лет. Как правило, боли беспокоят при движении или нагрузке, поэтому чаще всего человек испытывает неприятные ощущения днем, во время работы, ходьбы. Ночью интенсивность боли ослабевает, больной находит комфортное положение и засыпает. Только в запущенных стадиях артроза, когда начинаются выраженные дистрофические процессы в суставе, нарушается нормальное кровоснабжение и иннервация, меняется качественный состав внутрисуставной жидкости, боль начинает «грызть» днем и ночью, усиливаясь перед непогодой.

Еще один характерный признак артроза — хруст, про-

исходит от трения суставных поверхностей, уже пораженных патологическим процессом. При начальных стадиях заболевания хруст в суставах может быть выражен слабо, но по мере прогрессирования болезни он становится все более заметным.

Также со временем при артрозе развивается тугоподвижность сустава, и постепенно амплитуда движений снижается до минимума. Это связано с развитием «шипов» — остеофитов, уменьшением суставной щели и спазмом мышц, окружающих сустав. В достаточно запущенных стадиях заболевания даже на глаз видны внешние изменения сустава — деформации, уплощение или утолщение прилегающих тканей, искривление пальцев.

Особенно часто артроз поражает суставы ног. Это связано с тем, что именно на нижние конечности распределяется основная масса тела, они являются наиболее «рабочими» при нормальной жизнедеятельности человека, а кроме того, ноги больше подвержены различным травмам и ушибам.

Наиболее тяжело протекает артроз тазобедренного сустава — коксартроз. Болезнь поражает в равной степени и мужчин, и женщин, уже перешагнувших «золотой» рубеж, но еще полных сил и надежд. Коксартроз подкрадывается незаметно, вначале едва лишь давая знать о себе незначительными болями в области тазобедренного сустава. Человек не спешит к врачу, а тем временем происходит постепенное разрушение сустава, и спустя год или два можно наблюдать, как больной начинает сильно хромать. у него заметно укорачивается нижняя конечность, мышцы бедра уменьшаются в объеме и атрофируются. Коварство коксартроза заключается еще и в том, что нередко боли возникают не в месте пораженного сустава — паху или бедре, а гораздо ниже — в колене, что приводит к ошибочному диагнозу «артроз коленного сустава».

Сам артроз коленного сустава, или гонартроз, обычно протекает значительно легче коксартроза и, во всяком случае, значительно реже приводит к инвалидности. Преимущество в печальном лидерстве среди жертв этого заболевания принадлежит представительницам прекрасного пола. Особенно часто гонартроз отмечается у полных женщин.

страдающих варикозным расширением вен нижних конечностей. Артроз коленного сустава — частый профессиональный недуг продавщиц, ткачих, контролеров, вынужденных долгое время стоять на ногах.

Начинается заболевание с незначительных болей при ходьбе, усиливающихся при спуске или подъеме по лестнице. Подчас пациенты жалуются на судороги и боли в икрах. Постепенно коленный сустав начинает деформироваться, уменьшается амплитуда движения. При попытке согнуть ногу раздается характерный хруст в колене. В запущенных случаях невозможно до конца разогнуть ногу, часто развивается характерное О-образное и Х-образное искривление ног.

Несмотря на частоту поражения тазобедренного и коленного сустава, приоритет в области артроза бесспорно принадлежит большому пальцу стопы. И здесь пальма первенства принадлежит женщинам. Однако в данном случае профессиональная принадлежность имеет значительно меньшее значение. Наиболее частая причина, приводящая к артрозу большого пальца стопы, довольно банальна — привычка носить узкую обувь. В запущенных случаях наблюдается искривление и деформация всей стопы, когда пальцы давят друг на друга.

На руках излюбленной локализацией артроза становятся суставы пальцев. Чаше этой бедой страдают женщины. Болезнь проявляется возникновением уплотнений (узелков) на боковой и тыльной поверхности межфаланговых суставов кисти. Узелки, расположенные на конечных суставах, именуют узелками Гебердена, на суставах, находящихся ближе к основанию, — узелками Бушера. Как правило, имеет место множественное появление узелков на обеих руках, поэтому артрозное поражение суставов кисти называют полиостеоартрозом кистей.

В начальном периоде болезни возникает ощущение жжения, покалывания. Суставы опухают, краснеют, движение пальцами причиняет боль. С развитием процесса и формированием узелков болевой синдром значительно ослабевает, но появляется деформация, искривление пальцев, тонкие манипуляции становятся практически невозможными.

Чтобы поставить окончательный диагноз, обычно врачи назначают комплексное обследование, включающее клинический и биохимический анализ крови, рентгенографию и компьютерную томографию суставов. Только сопоставив результаты лабораторных данных, врач выносит свой вердикт. Но поставить правильный диагноз и назначить эффективное лечение далеко не всегда одно и то же.

АРТРОЗ ПОБЕДИМ?

Артроз развивается неспешно, и нередко больные начинают лечиться уже в тех ситуациях, когда недуг безнадежно запущен. Первое правило, которое должен запомнить каждый, кто начал испытывать боли в суставах, их покраснение, припухлость, кто перенес ту или иную травму сустава, чья профессиональная деятельность связана с нагрузками на конечности, пальцы: не ищите судьбу – обратитесь за консультацией к специалисту. В запущенных стадиях болезни, когда деформированы кости, разрушены суставы, помочь больному бывает крайне сложно, и даже хирургическая операция – замена поврежденного сустава искусственным далеко не всегда спасает от тяжелой инвалидности.

Для того, чтобы лечение оказалось эффективным, необходимо улучшить питание хрящевой ткани, нормализовать кровообращение в суставе, увеличить его подвижность. Немаловажно выбрать действенные препараты, способные снять боль и дать возможность больному двигаться, работать, жить полноценной жизнью.

Рассмотрим для начала некоторые терапевтические препараты, используемые медиками для борьбы с артрозами.

Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) успешно устраняют отек сустава, снимают острую боль, оказывают жаропонижающий эффект. Наибольшую известность из медикаментов этой группы получил всем известный аспирин (ацетилсалициловая кислота). Однако чаще всего для обезболивающего и противовоспалительного действия при поражениях суставов назначают бутадион, ибу-

профен, диклофенак, индометацин и пироксикам. На практике названий препаратов намного больше, но следует учитывать, что многие лекарства производятся разными компаниями и фирмами под различными названиями, а на деле они отличаются лишь цветом упаковок и ценой. Так, диклофенак не более чем «псевдоним» вольтарена и ортофена; индометацин — метиндола, ибупрофен — бруфена. Механизм действия всех этих препаратов практически одинаков. Кстати, одинаковы и противопоказания для приема этих лекарств. Их нельзя принимать при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при язвенном колите, беременности, поражении печени и почек. Лечение нестероидными противовоспалительными препаратами, следует помнить, что их необходимо запивать стаканом воды, чтобы тем самым максимально защитить слизистую желудка. Во время курса лечения НПВП нельзя употреблять алкоголь. Старайтесь не использовать одновременно несколько препаратов из этой группы.

К другой группе медицинских препаратов, широко используемых для лечения артрозов, относятся хондопротекторы — лекарства, способные восстанавливать хрящевую ткань. Это глюкозамин и хондроитинсульфат.

Глюкозамин стимулирует деятельность хондроцитов, делает хрящевую ткань более эластичной и упругой, предохраняя ее от разрушения.

Хондроитинсульфат нейтрализует действие некоторых ферментов, разъедающих хрящевую ткань, а также стимулирует образование белка-коллагена, входящего в состав коллагеновых волокон хряща. Лечение этими препаратами проводится 40-дневными курсами каждые полгода. Ежедневная доза глюкозамина составляет 1500 мг, хондроитинсульфата — 1000 мг. Целесообразно принимать оба средства одновременно. С этой целью выпускается комбинированный препарат артра Витрум, содержащий 500 мг глюкозамина и 500 мг хондроитинсульфата.

Для улучшения суставного кровотока, снятия спазма мелких сосудов широко применяются такие сосудорасширяющие препараты, как трентал и теоникол. Они особенно показаны в случаях, когда артроз сочетается с сахарным диабетом, облитерирующим энтеритом.

Широко рекламируемые по телевизору мази типа финалгона, эспола и других им подобных исцелить артроз просто не способны, но облегчить состояние больного в ряде случаев вполне могут. Благодаря раздражению кожных рецепторов и согревающему эффекту достигается уменьшение болевых ощущений, улучшается кровоснабжение в пораженном суставе. Пользоваться мазями лучше перед сном.

При отсутствии аллергических реакций целесообразно использовать компрессы с бишофитом — веществом, получаемым при производстве нефти; димексидом — жидкостью, обладающей противовоспалительным действием, и желчью медицинской.

Разведите димексид кипяченой водой в соотношении 1:2, смочите в нем салфетку, приложите к больным суставам, покройте сверху полиэтиленовой пленкой, утеплите слоем ваты и забинтуйте или приклейте пластырем на 30–40 минут.

Компресс с бишофитом рекомендуется накладывать на ночь; с димексидом — не более чем на один час; с желчью медицинской — на два-три часа.

Лечение больных суставов занимает не один год. Нередко больные, отчаявшись найти спасение в консервативной терапии, обращаются за помощью к хирургу, рассчитывая, что скальпель и искусственный сустав помогут быстрее и надежнее, чем опостылевшие таблетки и малоэффективные процедуры. Однако в медицине очень редко накопившиеся проблемы решаются за одно мгновение...

ОПЕРАЦИЯ «ЖЕЛЕЗНЫЙ ДРОВОСЕК»

Неудачливый герой сказки «Волшебник Изумрудного города» — Железный Дровосек был вынужден постоянно носить с собой масленку, чтобы не дать заржаветь суставам... В отличие от сказочного персонажа людям с искусственными суставами угрожают более реальные опасности...

Наиболее эффективной бывает операция в запущенных случаях артроза большого пальца стопы, когда выпирающая косточка не дает возможности нормально передвигаться.

гаться и заставляет носить некрасивую ортопедическую обувь.

Намного серьезнее обстоит дело в случаях артрозного поражения тазобедренного сустава — коксартрозе. В этом варианте чаще всего речь идет об эндопротезировании — замене пораженного сустава искусственным. При этом хирургическом вмешательстве удаляется часть бедренной кости с головкой сустава. В полость бедренной кости вставляется металлический штифт из прочного и биологически инертного материала (титан) с шарообразным окончанием, имитирующим суставную головку удаленного костного фрагмента. Этот штифт фиксируется в полости кости специальным цементирующим раствором. Затем на тазовой кости удаляют пораженные остатки вертлюжной впадины и на их место ставят искусственное ложе, в котором будет вращаться металлическая головка сустава бедренной кости.

В идеале человек получает искусственный сустав и возможность двигаться. Лет тридцать назад, когда подобные операции только начинали широко входить в хирургическую практику, оптимисты спешили уверить людей, что отныне все проблемы больных с пораженными суставами будут решены и оперированные пациенты смогут играть в футбол или подниматься на Эверест.

Жизнь, как правило, оказывается намного более сложной штукой, чем радужные перспективы энтузиастов. Во-первых, подобные операции достаточно тяжелы и далеко не все больные способны их выдержать. При эндопротезировании очень высок риск осложнений и инфицирования оперированного сустава. Даже при идеальной хирургической технике и спокойном послеоперационном течении никто не застрахован от того, что спустя несколько месяцев протез не начнет «разбалтываться» — ослабнет крепление штифта в бедренной кости или возникнут проблемы в самом суставе.

Но даже в самом идеальном варианте медики говорят о необходимости смены искусственного сустава через 10—15 лет. Учитывая тот неоспоримый факт, что за этот период времени возраст и общее состояние больного вряд ли изменятся к лучшему, комментировать прогноз повторной операции вряд ли есть необходимость...

Однако необходимо признать, что хирургическое лечение в тяжелых и запущенных случаях артрозов больших суставов — единственный путь избежать полной инвалидизации. Принять это непростое решение можно только после того, как все иные способы консервативного лечения оказались неэффективными.

ПЛАСТИЛИН ЛЕПИТ СУСТАВЫ

Больной артрозом суставов должен выполнять нехитрые правила, которые нередко способны помочь остановить развитие грозного недуга: следует изо дня в день разрабатывать тугоподвижные суставы, не давая им окончательно заржаветь и выйти из строя.

- Не менее 30 минут в день лепите фигурки из пластилина, гипса или специальной глины для поделок — эта детская забава прекрасно разрабатывает суставы, укрепляет мышцы и связки рук.

- Ежедневно выполняйте комплекс специальных упражнений. Почаще сжимайте руки в кулак и разжимайте их. Кисти все время держите на ребре — это физиологически наиболее выгодная позиция. В этом положении время от времени приподнимайте вверх то указательный, то средний палец, стараясь, чтобы мизинец и безымянный при этом плотно прилегали к поверхности стола. Для усиления лечебного воздействия этих движений наденьте на пальцы аптечную резинку и растягивайте ее.

- Регулярно посещайте стоматолога, ЛОР врача, гастроэнтеролога. Сдавайте анализы крови и мочи. Кариес, гайморит, тонзиллит, очаги хронической инфекции в пищеварительной системе, почках и мочевом пузыре поддерживают патологический процесс в суставах.

- Постарайтесь пройти санаторно-курортное лечение в Пятигорске, Мацесте или Евпатории.

- Принимайте скипидарные ванны. На курс — 10–15 процедур через день. Промежуток между курсами — 3–4 недели. Рецепт приготовления скипидарных ванн несложен: натрите на мелкой терке 10 г детского мыла, смешайте с 0,75 г порошка салициловой кислоты (продается в аптеке), залейте 0,5 л крутого кипятка, тщательно разме-

шайте, чтобы получилась однородная эмульсия. Остудите ее до 40–50 градусов и добавьте 500 г скипидара. Заполните ванну теплой водой (36–37°), добавьте целебную смесь и полежите в ней 10–15 минут. С каждым разом делайте раствор все более концентрированным, постепенно увеличив количество эмульсии со скипидаром до 60–70 мл. После ванны избегайте сквозняков и переохлаждения! А концентрат храните в банке с плотно пригнанной крышкой в прохладном темном месте.

- Многим больным помогают старинные рецепты из «зеленой аптеки». Приготовьте припарки и растирки из окопника. Эта целебная трава, растущая вдоль оврагов, снимает боль и припухлость вокруг суставов. Свежие листья окопника мелко нарежьте или растолките пестиком в ступке, приложите к больным местам и забинтуйте. Вечером сделайте новую повязку на всю ночь.

- В лечебных целях использую настой багульника болотного: 25 граммов травы багульника залить литром кипятка и настоять восемь часов в духовке, затем процедить. Принимать по полстакана четыре раза в день после еды. Курс лечения — один месяц.

- Три столовые ложки цветков липы залить стаканом кипятка и кипятить на малом огне 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение часа и процедить. Принимать в теплом виде по стакану три раза в день после еды на протяжении трех недель.

- Пять столовых ложек измельченных листьев черной смородины залить тремя стаканами кипятка, затем кипятить на малом огне три минуты и настаивать три часа. Принимать настой по стакану три раза в день в течение месяца. Настой смородины оказывает противовоспалительное, противомикробное, мочегонное действие, выводя из организма соли мочевой кислоты.

- Приготовьте обезболивающую мазь, смешав стакан свежих мелко нарезанных листьев окопника или полстакана его корней со стаканом растительного масла. Кипятите смесь 30 минут под крышкой на медленном огне, процедите, добавьте четверть стакана провернутого через мясорубку пчелиного воска и 15–20 капель масляного раствора витамина Е. Перелейте мазь в стеклянную баночку,

остудите и храните в холодильнике. На суставы мазь необходимо наносить теплой.

Забыть о суставной боли поможет медовая паста из окопника. стакан мелко нарезанных свежих листьев или полстакана измельченных корней при помощи миксера смешайте с четвертью стакана оливкового масла и таким же количеством растопленного меда. Теплую пасту наложите на больное место, забинтуйте и оставьте повязку на сутки. Хранить пасту можно две-три недели в холодильнике и несколько месяцев в морозильной камере.

- Выполняйте массаж стоп подушечкой большого пальца руки или резиновым наконечником карандаша. Просто разминайте несколько минут в день круговыми движениями подошвенную поверхность сначала одной, затем другой ноги. Благодаря рефлексорному механизму такой массаж снимает ревматоидную боль и улучшает кровоснабжение всех суставов. Для усиления эффекта можете воспользоваться жесткой щеткой из натуральной щетины, булавоочной головкой или алюминиевым гребнем.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ СУСТАВОВ

Каждый человек – кузнец своего счастья. Только в гармонии с собой, своим внутренним миром можно достичь успеха в избавлении от любого недуга. Чтобы вернуть суставам былую подвижность, необходимы месяцы упорных занятий, но, право, результат оправдывает затраченные усилия.

Лучшее время для упражнений – утро, но можно заниматься днем или вечером через 1–2 часа после еды. Продолжительность тренировки – 10–30 минут. Не забудьте предварительно проветрить помещение.

Исходное положение для упражнений – ноги на ширине плеч; № 1–4 – лежа на спине, руки вдоль туловища, для упражнений № 9–12 – стоя, для упражнений № 5–8 и 13–17, сидя на стуле, ноги согнуты в коленях под прямым углом.

1. Короткий вдох, удлиненный выдох. Повторить 2–4 раза.

2. Одновременно сгибайте пальцы рук и ног. Повторить 4–10 раз.
3. Одновременно сгибайте и разгибайте лучезапястные и голеностопные суставы. Повторить 4–10 раз.
4. Сгибайте и разгибайте ноги в коленях, не отрывая пяток от пола. Повторить 4–10 раз.
5. Поставьте руки на пояс, сделайте вдох, отведите правую руку и ногу в сторону, на выдохе вернитесь в исходное положение. То же самое другой рукой и ногой. Повторите 4–6 раз.
6. Положите руки на колени и вращайте лучезапястными суставами. Повторить 4–10 раз.
7. «Ходьба» сидя — сделайте 4–6 шагов каждой ногой.
8. Положите руки на стол, сожмите в кулаки на 1–2 секунды, а затем расслабьте мышцы кисти. Повторить 2–4 раза.
9. Вытяните руки вперед перед грудью, разведите в стороны — вдох, вернитесь в исходное положение — выдох. Повторить 4–6 раз.
10. Обопритесь руками о спинку стула, сделайте полуприседание — вдох, выпрямитесь — выдох. Повторите 2–4 раза.
11. На вдохе отведите в сторону правую руку и ногу, на выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 2–4 раза в каждую сторону.
12. Согните руки и положите на плечи. Вдох — поднимите локти согнутых рук, выдох — вернитесь в исходное положение. Повторите 2–4 раза.
13. Опустите руки, а затем согните их в локтях — вдох, разогните — выдох. Повторите 2–4 раза.
14. Согните руки и положите на плечи. Выполняйте круговые движения в плечевых суставах. Повторите 2–4 раза.
15. Опустите руки. Сгибайте и разгибайте их в локтевых суставах 2–4 раза.
16. Положите руки на колени. Сгибайте и разгибайте лучезапястные и голеностопные суставы. Повторите 2–4 раза.
17. Максимально расслабьте мышцы тела и спокойно дышите 2–3 минуты.

ГИМНАСТИКА В ДОРОГЕ

Судя по письмам наших читателей, далеко не все они уповают на «волшебную пиллюлю», то есть лекарства, но пробуют и другие народные средства. Многие дома занимаются гимнастикой. Каждый день, а иногда и несколько раз в день делают упражнения, стараясь не пропускать занятия. Но как быть, если вы оказались в дороге (например, в поезде), и несколько суток вам предстоит провести в этом замкнутом пространстве? Как компенсировать недостаток движений? К счастью, йога тем и хороша, что для занятий не нужно много места. Поэтому сегодня мы расскажем о том, как можно заниматься в транспорте – в поезде, электричке, самолете, теплоходе или автобусе дальнего следования.

Начиная заниматься, прежде всего осмотритесь кругом и оцените, сколько у вас свободного места. Например, если рядом нет других пассажиров, вы можете делать широкие размашистые движения. Можете ли вы вытянуть руки вперед, в стороны, поднять их вверх? Заметьте возмозможные препятствия (например, выступающие части кресел и багажа). Можете ли вы встать, наклониться вперед и вбок, согнуть, распрямить и вытянуть ноги?

Будьте находчивы и изобретательны. Не обращайтесь к окружающим: когда они увидят, что гимнастика вам помогает, они и сами захотят к вам присоединиться. Покажите им пример здорового образа жизни. Не стесняйтесь, занимайтесь спокойно, радостно и уверенно.

Вот как, например, описывает одно из своих занятий в дороге известный рок-музыкант, певец и киноактер Стинг: «Я пишу эти строки в самолете – в полночь, где-то над Северной Атлантикой, на высоте 10700 метров...

Из всех пассажиров только я один не сплю. Пока экипаж и товарищи по группе похрапывают и мечтают о доме, я стою на голове где-то между перегородкой и путой секцией эконом-класса. Час назад, когда я начал заниматься йогой, стюардесса бросала на меня удивленные взгляды. Поймите правильно: я устал не меньше других. Но, увидев свободное место на полу, я сразу понял, что мне нужно. Мне захотелось позаниматься.

В небольшом окошке виднеется полная Луна. Я чувствую вибрацию двигателей, которая передается через пол и ощущается во всем теле — с головы до ног. Она звучит как звук ОМ, усиленный мощностью мотора в 6000 лошадей. И я вибрирую в этом звуке вверх тормашками, с перевернутой улыбкой на лице. Воистину, это — полет».

Конечно, совсем не обязательно делать сложные позы. Наши упражнения доступны всем и помогают поддержанию тонуса и хорошего настроения. Если для выполнения каких-либо движений вам не хватает места, не огорчайтесь. Делайте то, что возможно, и результаты занятий — бодрость и хорошее настроение — не заставят себя долго ждать.

С чего начать занятие? Конечно, с потягиваний. Именно они поднимают настроение, снимают усталость и лишние напряжения.

• **Потягивания.** Из положения сидя вдохните, поднимите руки вверх (насколько позволяет место) и с удовольствием потянитесь. С выдохом руки опустите. Затем сцепите пальцы в замок и повторите движение, усиливая потягивание (рис. 1). Попробуйте полностью распрямить локти. Еще одно потягивание — левая рука вверх, правая вниз. Поменяйте руки и вновь потянитесь. Повторите всю серию движений 5-10 раз.

• **Голова и шея.** Повращайте

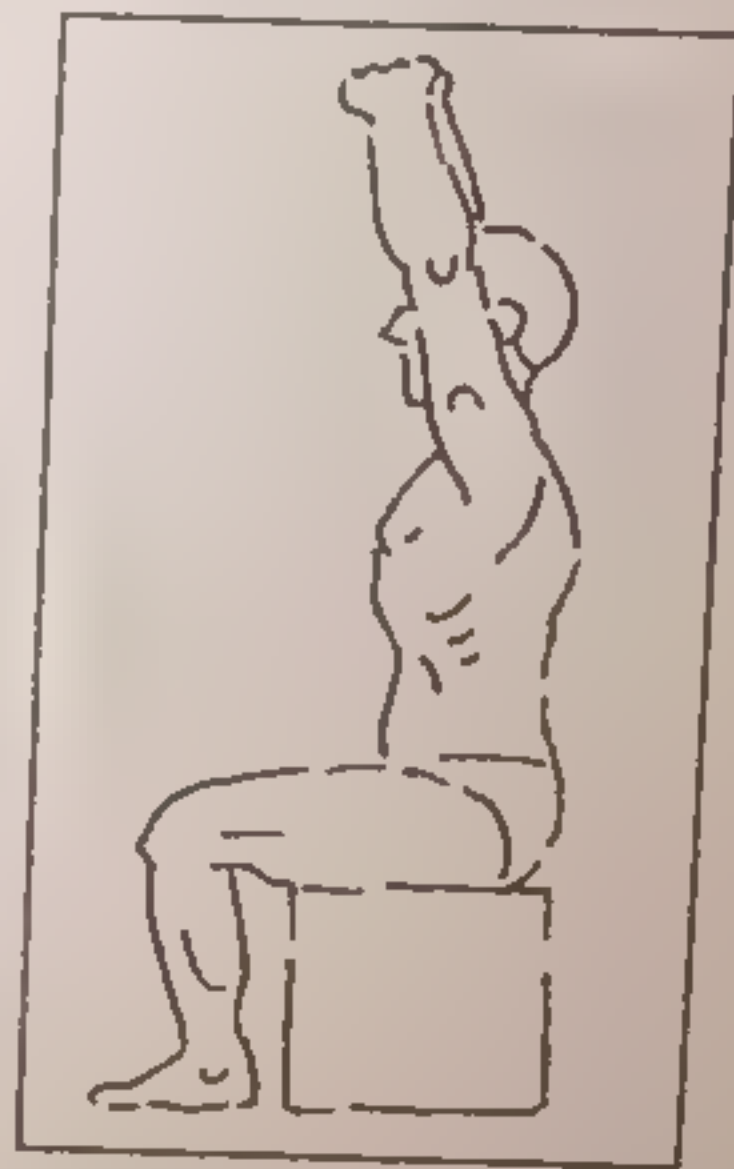


Рис. 1.

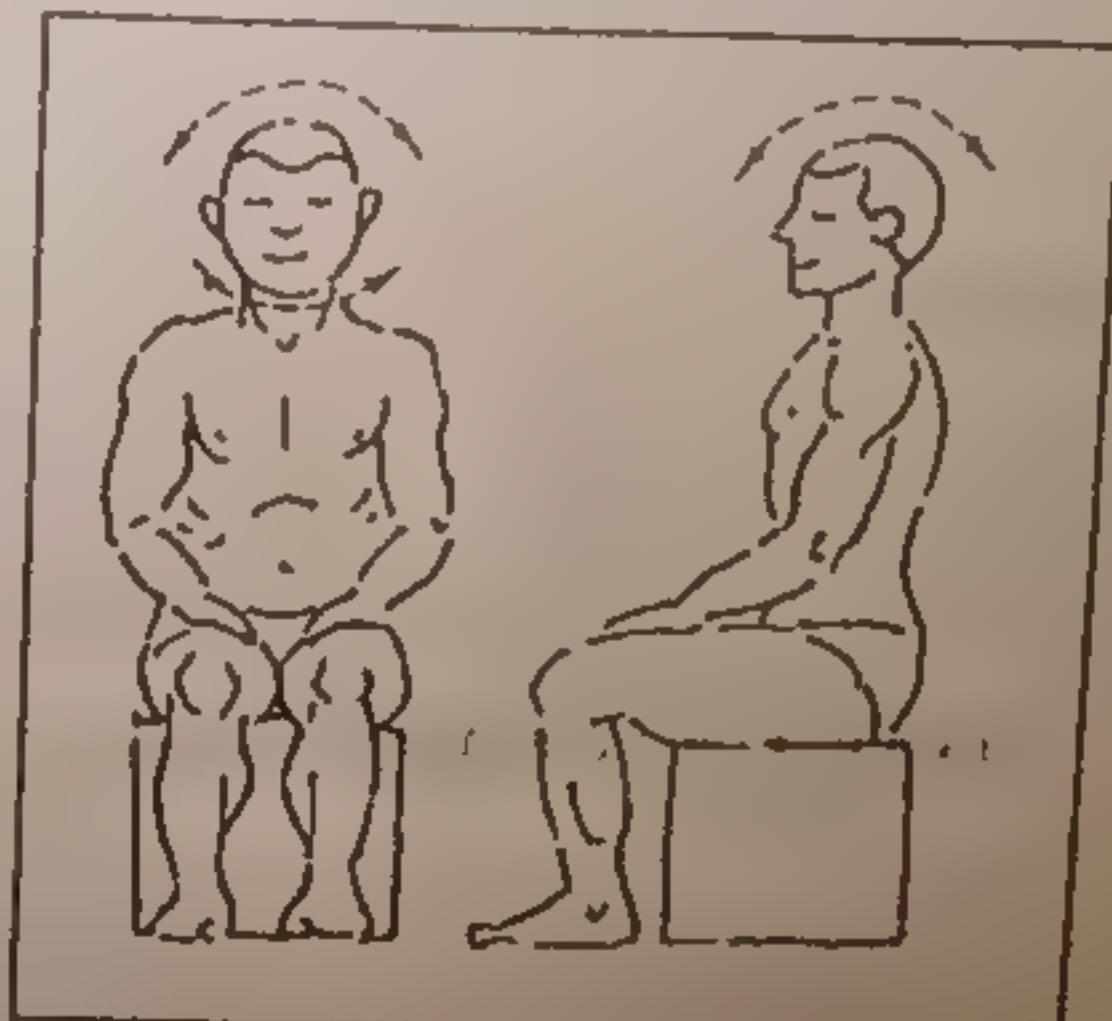


Рис. 2.

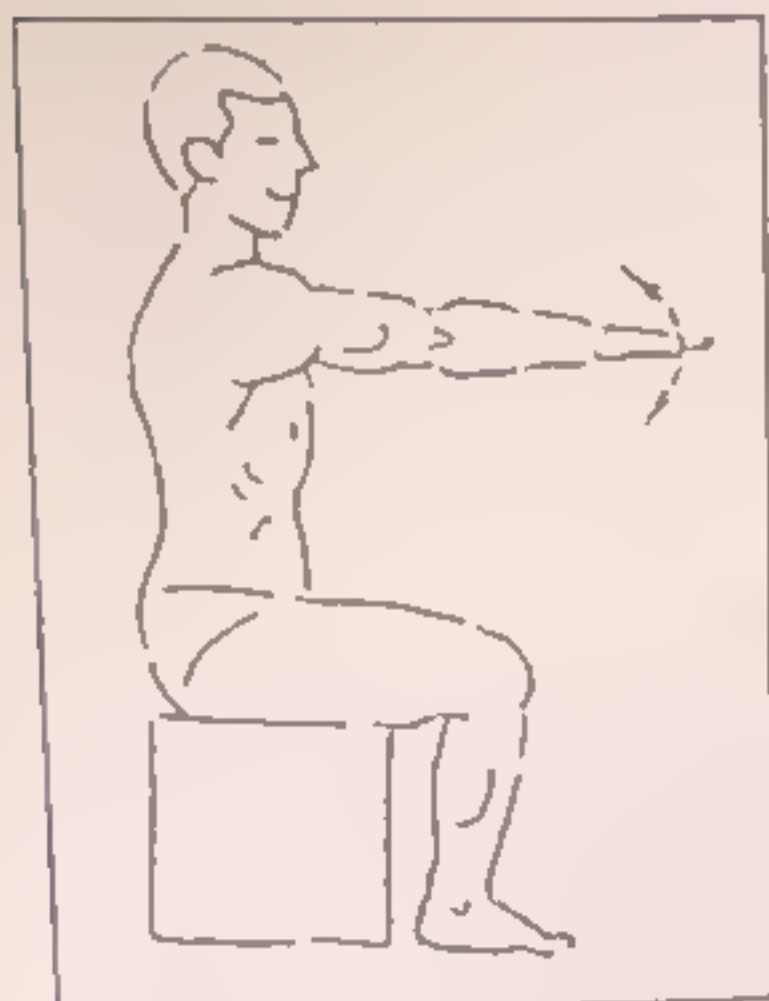


Рис. 3.



Рис. 4.

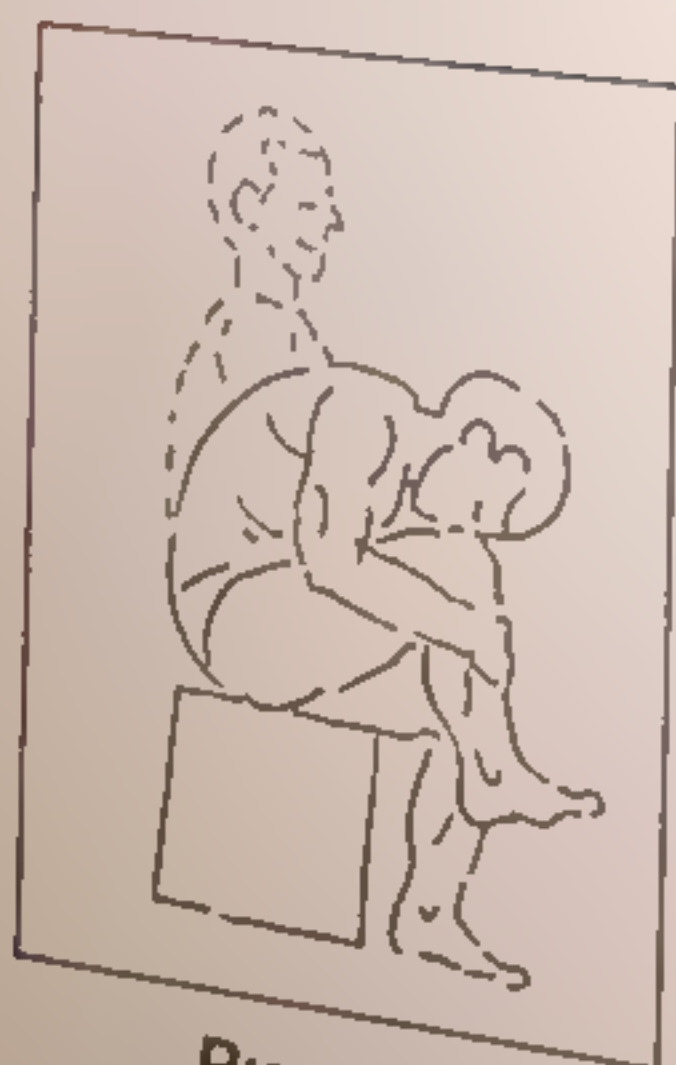


Рис. 5.

головой влево-вправо. Слегка наклоните голову к левому плечу, затем к правому (плечи не поднимайте!). Поднимите голову вверх (вдох), плавно опустите вниз (выдох). Повторите каждое движение 3-5 раз (рис. 2).

• **Вращения.** Вытяните обе руки слегка вперед, поворачивайте кистями вовнутрь, затем наружу, одновременно влево, одновременно вправо (рис. 3). Если хватает места, поднимите локти в стороны и поворачивайте руки в локтях. Поднимите руки и поворачивайте их в плечах, слегка отводя локти в стороны. Каждое вращение 5-7 раз.

• **Наклоны вперед.** Поставьте ноги чуть шире плеч. С выдохом наклонитесь вперед, упираясь руками в бедра. Со вдохом выпрямитесь (рис. 4). Наклоняясь вперед, постарайтесь коснуться руками пола. Выпрямитесь, поднимите руки над головой. Повторите наклоны 5-7 раз.

• **Наклоны к коленям и прогибы.** В йоге эти упражнения обычно выполняются из положения лежа, однако их можно делать и в позе сидя. Итак, согните в колене левую ногу, обхватите колено руками, наклонитесь головой к колену — выдох (рис. 5). Выпрямитесь, слегка прогибаясь в спине, опустите ногу (вдох). То же самое вправо: согните правую ногу, обхватите колено руками, голова к колену (выдох). Выпрямитесь, прогибаясь в спине, опустите ногу (вдох). И, наконец, наклонитесь прямо вперед к коленям (выдох) и выпрямитесь, прогибаясь в спине (вдох), слегка упираясь руками в бедра. Повторите всю серию движений 3-5 раз.

• **Боковые наклоны.** Это аналог йогской позы ардха-чандрасана («полумесяц»). Сидя, наклонитесь влево-вбок и наклоните голову к левому плечу (выдох). Выпрямитесь и поднимите голову (вдох). Затем наклон в правую сторону (выдох). Все движения выполняются точно вбок, старайтесь не наклоняться вперед. Повторите несколько раз. А теперь добавьте движения рук: поднимите правую руку вверх и наклонитесь влево. То же самое в другую сторону: поднимите левую руку вверх и наклонитесь вправо. Повторите эти движения 5-7 раз (рис. 6).

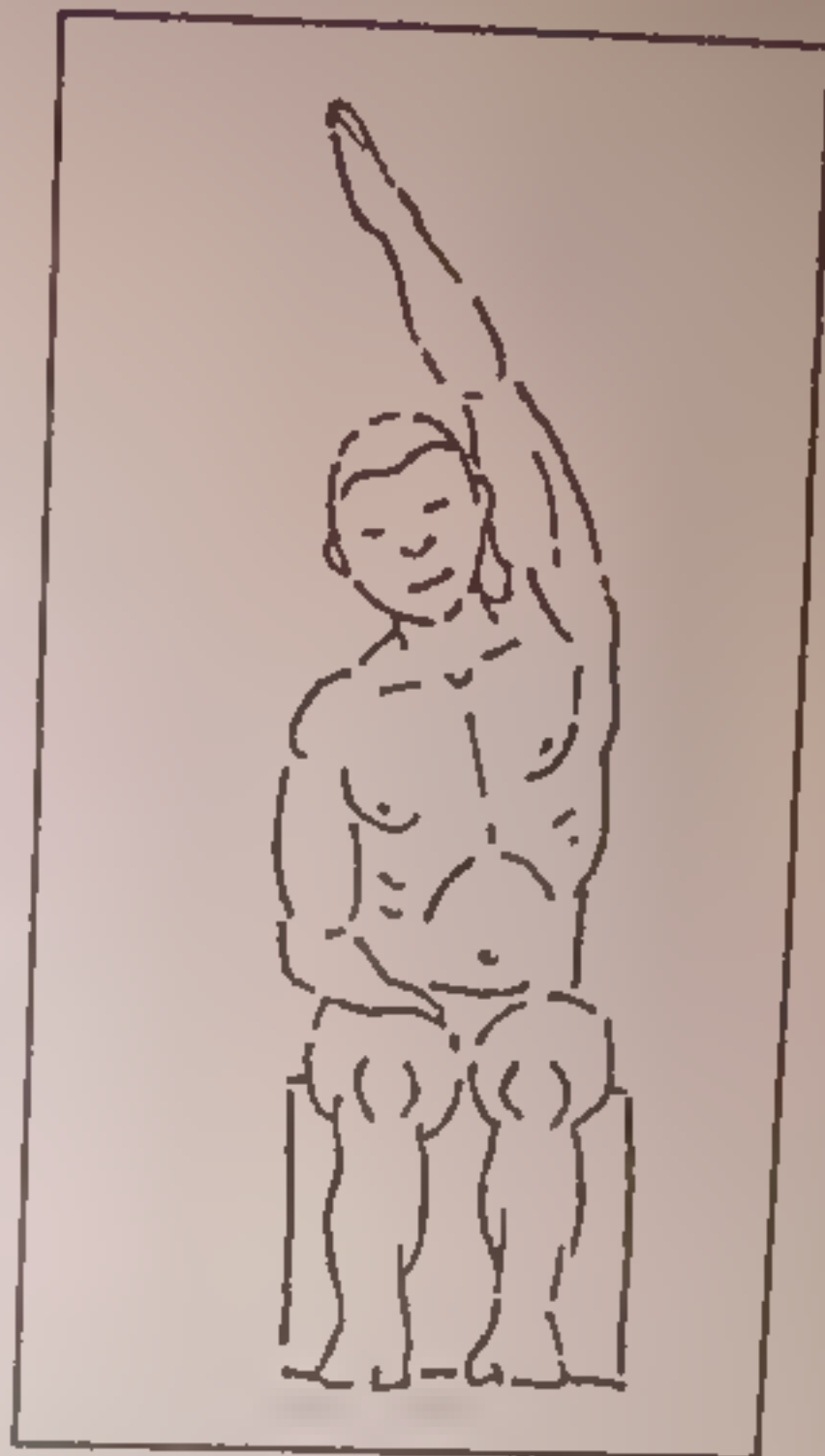


Рис. 6.

• **Скрутки.** Начнем с самых простых движений. Из положения сидя повернитесь влево и потянитесь правой рукой к левому плечу (выдох). Если вы сидите в кресле (например, в самолете или автобусе), потянитесь правой рукой к левому подлокотнику. Выпрямитесь (вдох). Затем то же самое в другую сторону. А теперь попробуйте усилить скрутку: достаньте правой рукой спинку сиденья слева (рис. 7). То же самое со скруткой вправо. Повторите движения 5-7 раз.



Рис. 7.

• **Упражнения стоя.** Встаньте, приподнимитесь на носки (вдох), плавно опуститесь на пятки (выдох). Затем, опускаясь вниз, добавьте легкий удар пятками по полу. Повторите 10-30 раз (рис. 8).

• **Приседания.** Если ваше свободное место не ограничено креслом самолета или автобуса, сделайте 5-10 энергичных приседаний (рис. 9).

• **Отжимания на руках.** Сядьте, упираясь руками в сиденье или подлокотники кресла, слегка приподнимитесь (вдох) и опуститесь (выдох). Повторите 5-10 раз (рис. 10).

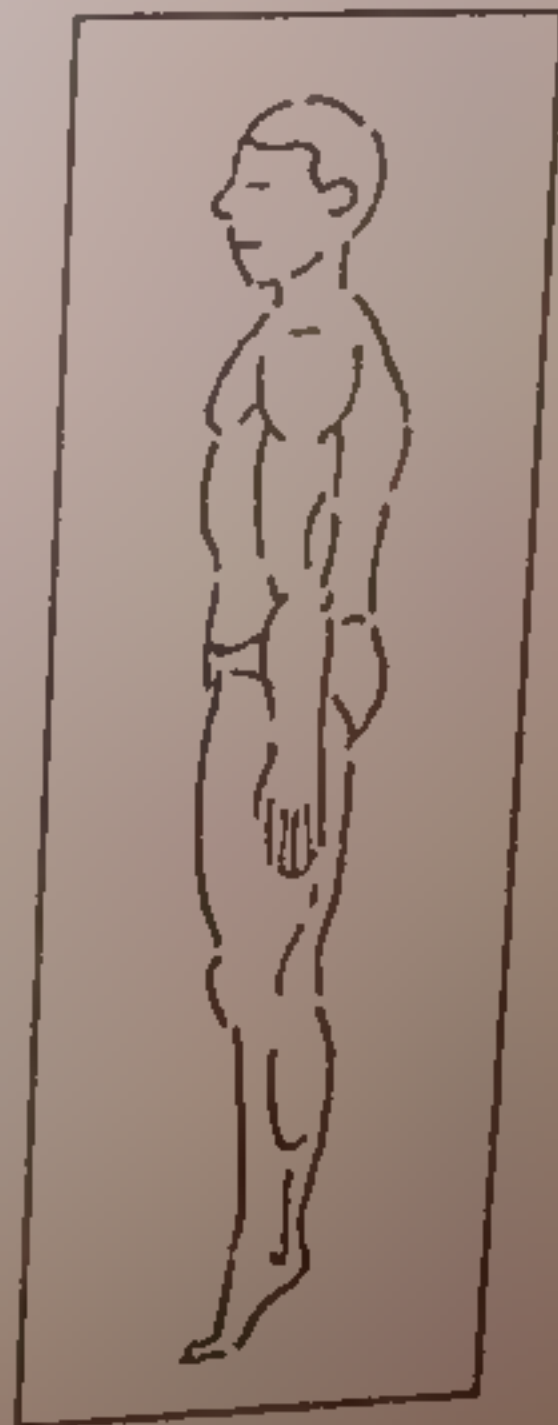


Рис. 8.



Рис. 9.



Рис. 10.



Рис. 11.



Рис. 12.

• **Ходьба.** Если гимнастика вызвала у вас прилив сил, энергично пройдите несколько раз вперед-назад, например, по вагону или салону самолета (рис. 11). Старайтесь не мешать другим пассажирам и обслуживающему персоналу.

• Чем закончить занятие? Конечно, расслаблением. Плавно откиньтесь назад и с удовольствием расслабьтесь. Если пассажиров рядом с вами нет, смело вытягивайтесь во всю длину на свободной полке или кресле (рис. 12). Теперь можно с удовольствием отдохнуть или даже поспать.

Помните, что провести несколько часов в тесном купе поезда, электрички или в кресле самолета — занятие довольно утомительное даже для людей, привычных к сидячему образу жизни. И, конечно, никакое удобное кресло не заменит потребности в движении. Поэтому старайтесь заниматься в дороге, и освоив этот несложный комплекс упражнений, вы даже в самых трудных условиях сможете сохранить здоровье и хорошее настроение. Желаем вам приятного путешествия! Будьте здоровы!

Напишите нам, как вы занимались в дороге. Сколько времени это заняло? Хватило ли вам места для занятий, насколько чувствовался оздоровительный эффект? Самые интересные из писем мы обязательно опубликуем.

Владимир КАРПИНСКИЙ, инструктор йоги.

ДУРНОЙ ГЛАЗ

В доверительном разговоре (особенно с женщинами) довольно часто можно слышать: «Болею. Сглазили меня». Или: «Сын у соседки странным стал – угрюмый, неразговорчивый, сохнет парень. Кто-то на него дурной глаз положил».

...Вера в дурной глаз появилась в те далекие времена, когда, по представлению древних, мир вокруг был наполнен духами.

Действию духов приписывались все окружающие события: восход солнца, смена времен года, разливы рек, раскаты грома, неудачи на охоте, болезни и смерть.

Люди бились над загадкой, как это черные силы действуют на все сразу. И наконец решили, что ключик к закрытому ларчику нашли. Вот он. Поскольку большую информацию об окружающем мире – около 80 процентов – человек получает при помощи зрения, таинственную злую силу стали приписывать глазу.



БОЖЕСТВЕННОЕ ОКО

Заглянем в историю.

В древнеегипетской и вавилонской мифологиях глаз богов имел символическое значение.

Бога солнца Гора изображали в виде парящей птицы, глазами которой были солнце и луна. Озирис считался сыном бога земли Геба и богини земли Нут, его сестрой и супругой была Изида, сыном – Гор. Унаследовав царство отца, Озирис управлял им мудро и справедливо. Но его брат злой бог пустыни Сет из зависти

убил Озириса, а тело несчастного бросил в Нил. Когда Изида нашла тело мужа, Сет выкрал его и, разрезав на 40 частей, разбросал по всей стране. После долгих поисков Изида собрала их и с помощью магических заклинаний оживила Озириса. Гор, мстя за отца, вступил в единоборство со злым Сетом и одолел его. Но в бою Гор потерял глаз, а вместе с ним и могущество. Он мог вновь обрести свою силу, лишь отняв глаз у Сета.

Глаза Гора олицетворяли солнце и луну, и поэтому мифы о потере и возвращении глаза связывались с восходом и заходом небесных светил. Родилось поверье, что глаза богов несут людям мир и счастье, символизируют добро.

Однако было у глаза еще одно назначение: его считали местом пребывания души, окном, через которое душа попадает в тело и покидает его. Этим путем в человека могли проникнуть добрые и злые духи. Древние считали, что злой человек преисполнен маленькими вредоносными духами — демонами, и вместе со взглядом они переходят на все, на что он ни посмотрит. Так объяснялась сила взгляда — чарующая, возбуждающая любовь, ненависть, страх, злобу. Древний человек благоговел перед этой силой, боялся ее. Это отношение нашло свое выражение в фольклоре.

Так из древней демонологии родилось и пошло бродить по свету одно из самых стойких суеверий — вера в дурной глаз.

КТО, ГДЕ И КАК ВЕРИТ

Особенно распространено это суеверие в Европе, США и Канаде, в странах Северной и Восточной Африки, в Турции, Иране, Индии. Меньше — в Юго-Восточной Азии. Почти не встречается в Монголии, Японии и Китае. Полностью отсутствует среди коренного населения Бирмы, Таиланда, Корей, Тибета. Разные народы верят в сглаз по-разному.

В Эфиопии полагают: сглазить могут лишь люди оп-

ределенных сословий. В Индии убеждены, что сглазить способен любой: сосед, друг, родственник, иностранец, дух и даже животное. В Греции до сих пор опасаются взгляда «ведьмы».

На Руси, особенно в Малороссии, дурными считались глаза косые, глубоко посаженные, разноцветные, то есть необычные. На юге Италии и сейчас подозрительно относятся к людям с голубыми глазами, ведь они здесь редкость. В северной Европе опасаются черных глаз. Объяснение простое: вокруг живут люди со светлыми глазами, а черный глаз — это нечто странное.

Вообще незнакомое чаще всего и вызывало подозрения, опасения. Именно поэтому у европейских народов опасными колдунами считались представители народностей, обособленных по своему бытовому и культурному укладу, например, евреи.

Собор в Эльвире (Испания, четвертый век) специально запретил евреям находиться на полях в период созревания хлебов во избежание сглаза урожая. В Англии по той же причине евреям было запрещено присутствовать на коронации Ричарда Львиное Сердце (1189 г.).

Русские приписывали дурной глаз цыганам, татарам, мордве, финнам, карелам. Карелы, в свою очередь, считали колдунами лопарей, лопари — шведов. А шведы... В общем, пошло-посхало.

ЗАВИСТЬ

Ушли в прошлое племена, забылась первобытная демонология, а вера в дурной глаз и поныне ловит в свои сети людей. Какой же источник питает сейчас это древнее суеверие? Называется он — зависть. Во многих странах дурной глаз ассоциируется с завистливым взглядом.

Из прошлого до нас дошла легенда. После одного из своих блистательных походов Александр Македонский возвращался домой.

По дороге ему встретился волшебный ручей, берущий начало у ворот рая. Александр двинулся вдоль ручья, добрался до ворот, но открыть их не смог.

Когда полководец уходил, в память о том, что он здесь был, из ворот выкатился в руки царю... человеческий глаз.

Александр спросил мудрецов, как понимать этот знак.

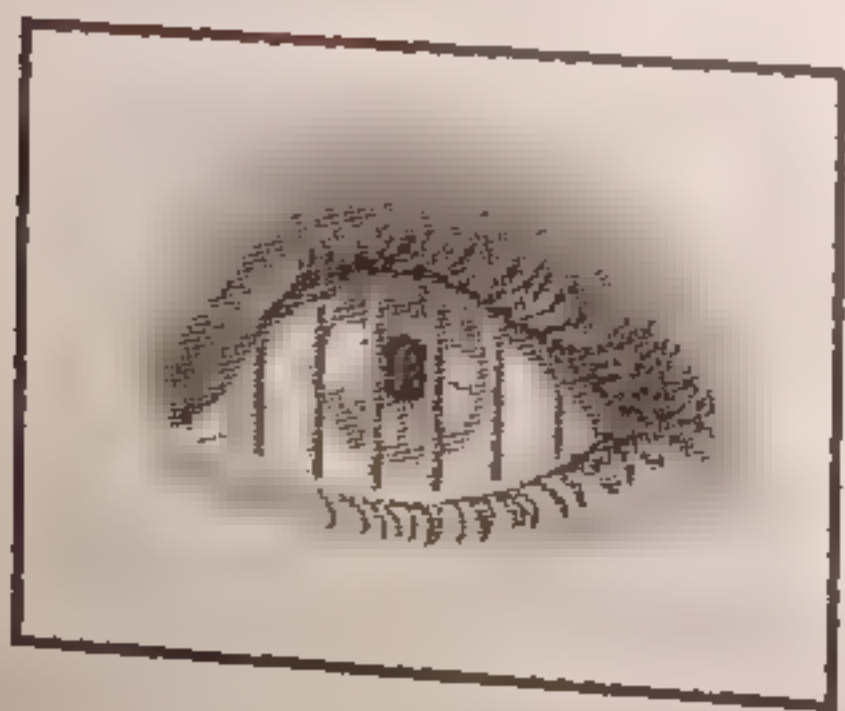
Мудрецы положили на одну чашу весов глаз, на другую — золото, серебро, драгоценности. И, о чудо! Глаз перевесил! «Если на чашу весов положить все богатство мира, — объяснили мудрецы, — то и тогда человеческий глаз перевесит. Потому что человек никогда не бывает удовлетворен тем, что имеет».

Александр не поверил. Тогда мудрецы сняли с весов золото и драгоценности и бросили на чашу... щепотку пыли. И невесомая щепотка пыли перевесила.

Понял Александр: «Пока человек смотрит на мир, его терзают желания. И лишь смерть, превращая человека в прах, лишает его глаза завистливой силы»...

Легенда стара, но... в середине 70-х годов прошлого века в США состоялся научный симпозиум по вопросам суеверий. Этнографы, антропологи, историки пришли к заключению, что современные люди сохраняют веру в дурной глаз. К сожалению, жадность, зависть, ревность и агрессивность неистребимы. Не меняется человек, хоть ты тресни!

КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ СГЛАЗА



Чтобы уберечься от дурного глаза, люди придумывали обереги. И если вы, уважаемые читатели, не можете истребить в себе веру в дурной глаз, обязательно воспользуйтесь ими. Полегчает. Жизнь ваша наполнится радостью, станете меньше болеть. Короче, поверьте вековые приемы против черных сил.

Самый известный оберег от сглаза — *сплевывание*.

Возник он еще в те времена, когда человек был тесно связан с животным миром. Животные, как известно, облизывают своих детенышей. Возможно, первобытная женщина тоже облизывала своих поворожденных малышей. Ничего не бывает зря: слюна имеет лечебное, гигиеническое действие. А со временем человек посчитал, что слюна вообще обладает общесочистительным значением и совсем неплохое средство против демонов.

Римский сатирик Персий, живший при Нероне, сохранил для нас такую бытовую деталь: бабушка, чтобы оградить внука от сглаза, слюнявит средний палец правой руки и мажет им лоб и губы ребенка.

В «Естественной истории» Плиния в числе лечебных средств упоминается слюна, предохраняющая от болезни, укуса змеи и чародейства хромого человека.

Лишай и проказу, кстати, лечили слюной, взятой утром натощак.

Плиний дает следующий совет: если кто посмотрит на спящего ребенка, мамка должна три раза сплюнуть, даже если на ребенке был амулет от сглаза.

О сплевывании против сглаза упоминают Тибулл, Феокрит и еще целый ряд авторов.

Издавна известен другой оберег от сглаза — амулет. Естественно, что лучшей защиты от злых духов, чем глаз богов, древние и представить не могли. Амулеты, изготовленные из различных материалов, часто находят в захоронениях этрусков, египтян, греков. На юге Италии и по сей день сохранился обычай украшать нос рыболовного судна глазом, правда, это вполне конкретный глаз — глаз святой Люции. Считается, что он предохраняет судно от несчастий, к тому же помогает добыть богатый улов.

Распространенным амулетом в стародавние времена была фи́га (кукиш). Вы никогда не задумывались, почему в сердцах, в гневе, в страхе, злобе мы до сих пор показываем друг другу эту простейшую фигуру, которую может выполнить даже малое дитя?

Комбинация из трех пальцев считалась выражением глубочайшего пренебрежения к чему-либо, а следовательно, разрушающей действие чар.

Древние римляне верили: сложив фигу, можно уберечь себя от сглаза и привидений в полуночные часы.

А разве до сих пор в деревнях не ходят мимо домов, где живут колдуны, с фигами в карманах? Вера в этот оберег живет в человеке долгие века подсознательно.

Еще один оберег от сглаза — *повязки из красных ниток*, которые носят на руке.

Вообще обереги красного цвета встречаются у многих народов. В Шотландии, например, женщины для защиты от чар обматывали пальцы красным шелком. В Германии и Италии красными лентами обвязывали рога скоту. В Китае детям привязывали на кисти рук что-нибудь красное и приучали их смотреть на красный цвет, предохраняющий от злых духов.

Символическая сила красного цвета переносится на растения с красными ягодами, например, калину и рябину. Рябина, по поверьям, отгоняет ведьм. Поэтому не поленитесь, посадите около своего дома или на дачном участке несколько рябинок. Кроме пользы, ничего не будет, да еще плюс рябиновое варенье по осени сварите, а оно необыкновенно вкусное и целебное.

Вера в дурной глаз укоренилась в людях прочно. Кто-то верит в злые чары всерьез, кто-то верит и не верит. Но лучше уж подстелить соломки, чем пренебречь ею. Проверьте действие рекомендуемых нами оберегов от сглаза, если заподозрили по отношению к себе и своему здоровью дурное.

Будьте счастливы! Тьфу, тьфу, чтоб не сглазить...

Ирина АНДРИАНОВА.



В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

САМОУБИЙСТВО РАКОВОЙ ОПУХОЛИ

Способ довести раковые клетки до самоубийства был обнаружен учеными из исследовательского госпиталя Сент-Джуд (США).

Он основан на апоптозе — механизме так называемой «клеточной смерти». Апоптоз — это бомба с часовым механизмом, заложенная в живые клетки на генетическом уровне и заставляющая их умирать, когда придет отмеренный биологическими часами срок. Именно благодаря этому древнему как мир процессу все живое на Земле обновляется, уступая дорогу новым организмам, которые могут оказаться более совершенными.

Фармацевты научились активировать апоптоз раньше положенного срока — с помощью нового препарата «Рапамицин». Принцип действия лекарства основан на блокировании внутриклеточного белка (присущего только раковым клеткам) mTOR. После его «выключения» срабатывает механизм самоуничтожения. Таким образом, лекарство действует только на клетки опухоли.

«Пока мы не знаем, что именно заставляет раковую клетку убить себя после того, как мы блокируем этот белок, — говорит Питер Хафтон, глава отдела молекулярной фармакологии госпиталя Сент-Джуд, — необходимы дальнейшие исследования для выяснения последовательности процессов, приводящих к этому отчаянному шагу. Чтобы нам было легче ее до этого довести».

УБОЙНЫЙ ЗВЕРОБОЙ

Сочетание некоторых искусственных фармацевтических средств для борьбы с мигренью и депрессией и некоторых лекарственных растительных препаратов очень опасно, как выяснили в Исследовательском центре здоровья Университета штата Юта (США). Речь идет о зверобое, гинкго билоба, эхинацее, валериане и женьшене, а также больших количествах чеснока. Все они не лучшим образом взаимодействуют с группой препаратов, наиболее успешно применяющихся для лечения приступов мигрени, — триптанами, а также с трициклическими антидепрессантами, которые применяются для профилактики возникновения приступа мигрени и при лечении депрессивных состояний. А совместное применение зверобоя и трициклических антидепрессантов может даже привести к внезапной смерти!

Таков итог двадцати исследований на тему взаимодействия синтетических средств и лекарственных растений. Отчасти дело в их прямом взаимодействии, а также в печеночных ферментах, которые должны разрушать отработавшее лекарство. Вышеуказанные травы нарушают действие этих ферментов, лекарства продолжают циркулировать в крови и вызывают отравление. Кстати, именно поэтому категорически рекомендуется прекратить использование этих трав хотя бы за 48 часов до предстоящей хирургической операции, чтобы используемые при наркозе вещества могли быть быстро обезврежены печенью. Кроме того, вещества, содержащиеся в упомянутых растениях, сами по себе могут спровоцировать приступ мигрени.

Совет тем, кто страдает от мигренозных болей: ведите дневник, в котором отмечайте то, что вы употребляете, чтобы выявить и в дальнейшем избегать возможных «провокаторов» ваших приступов. Ими очень часто оказываются: шоколад, красное вино, выдержанные сыры, кофе (в том числе и лишенное кофеина).

СЕКРЕТ РАЗВИТИЯ КОНФЛИКТОВ

Один ребенок шлепает другого, тот тыкает кулаком в грудь «обидчика», первый отвечает левым хуком... Очень скоро носы в крови, и мамы тащат детей друг от друга... Знакомая картина? Конечно! А взрослые в еще большей степени склонны к эскалации силы, применяемой при выяснении отношений, возвращая все более сильные удары. Что уж говорить о государствах?

Ученые обнаружили механизм, который заставляет людей «восстанавливать паритет», отвечая с большей силой, нежели та, что была применена к ним самим.

Чтобы понять, почему так развиваются события, был проведен ряд экспериментов, в том числе и игровых. Один из них заключался в следующем: пара сидящих друг против друга людей была проинструктирована тыкать друг друга по очереди пальцем левой руки. Каждый из испытуемых должен был вернуть толчок той же силы, что получил он сам. Сила толчка измерялась с помощью специального механизма. Возвращаемые толчки становились все сильнее и сильнее, и через некоторое время игровой эксперимент едва не превращался в потасовку.

Что же происходит? Почему мозг склонен недооценивать используемую силу? Оказывается, что перед тем, как человек собирается совершить ответное движение, в осязательный отдел мозга приходит сигнал, снижающий активность участка мозга, отвечающего за ощущение воздействия (давления, удара) на собственное тело. И чтобы достичь ощущения такого же воздействия (в бьющей руке), человеку приходится прилагать для тычка или удара большие усилия. То есть непосредственно перед самым движением ваше тело посылает особый сигнал мозгу, и этот сигнал рефлекторно заставляет вас вложить в движение больше силы, чем вы собирались применить сознательно.

Такая реакция мозга была, возможно, развита в ходе эволюции. «Скорее всего, это защитная реакция, — говорит доктор наук Эрик Брэйверман, — вероятно, это

часть защитного инстинкта — вывести из строя противника, не дав ему еще одного шанса».

ТЕЛЕГИПНОЗ

Просмотр интересных телепрограмм вызывает уникальное физиологическое состояние, сообщает ученый Дэвид Боданис (США). Активность глазных яблок и некоторых зон мозга остается на высоком уровне, в то время как остальной организм впадает в ступор. «Пульс, температура, мышечное напряжение снижаются на 10-13% ниже того уровня, как если бы тот же человек просто сидел в кресле полностью расслабленным.

Но это еще не все. Настоящие фанаты телевизора впадают в такое состояние, когда организм начинает расходовать калории медленнее, чем в полном покое! А у некоторых из них возникает состояние, близкое к гипнотическому!»

ИНСУЛЬТ «БЬЕТ» ЖЕНЩИН ПОЗДНЕЕ, НО СИЛЬНЕЕ

Обычно инсульт настигает женщину в более преклонном возрасте (75 лет в среднем), нежели мужчину (69 лет в среднем), но последствия его куда как тяжелее.

Такую картину создают скверные мужские привычки: курение и неправильное питание, приводящие к поражению сосудистой сети, а также пристрастие к алкоголю. Если бы не эти злоупотребления, инсульт, как выяснили испанские врачи, был бы в основном женским бременем. Дело в том, что у женщин существенно чаще, нежели у мужчин, случаются нарушения сердечного ритма. Во время таких приступов отделы сердца не сокращаются эффективно, прогоняя кровь, а трепещут или, как говорят врачи, мерцают. При этом некоторый объем крови остается малоподвижным. А клеткам крови противопоказано долго соседствовать — они «слипаются», образуя тромбы, которые закупоривают кровеносные сосуды, в резуль-

после чего происходит инфаркт — гибель участка ткани, снабжаемого этим сосудом. Самое неприятное то, что при приступе сердечной аритмии число таких тромбов исчисляется десятками, что может приводить к поражению мозга сразу в нескольких местах.

Лучший способ предупредить такую катастрофу — быстрое обращение к врачу после возникновения первого приступа сердечной аритмии. Врач должен принять меры для профилактики образования тромбов. Речь идет о назначении аспирина или даже мощных антикоагулянтов для предотвращения слипания клеток крови. Это резко снизит риск возникновения ишемического инсульта, инфаркта миокарда и тромбоэмболии легочной артерии.

СОН НА СПИНЕ СПАСАЕТ МНОЖЕСТВО ЖИЗНЕЙ

По данным ученых из Медицинского университета штата Огайо (США), укладывание младенцев на спину во время сна не только существенно снижает риск синдрома внезапной смерти младенцев, но и делает реже частоту возникновения лихорадочных состояний, ушных и носовых инфекций, которые представляют угрозу жизни ребенка.

Исследователям не совсем понятно, почему риск таких тяжелых состояний увеличивается от сна на животе, но некоторые предположения у них есть. Например, температура ротовой полости и носовых пазух у младенцев, спящих на животе, выше, что может приводить к повышению роста болезнетворных микроорганизмов. Также возможно, что лучший отток слюны и носовых выделений (при сне на спине) не дает возможности для развития бактерий.

«В результате исследования и последующей агитации, проводившихся в течение 6 лет, нам удалось добиться, чтобы количество американских матерей, укладывающих своего ребенка на живот во время сна, снизилось с 70% до 17%. После чего количество по-

гибших от синдрома внезапной смерти младенцев снизилось на 40%!» — говорит доктор медицинских наук Карл Хант.

ИЩИТЕ ДОБРОГО НАЧАЛЬНИКА!

У вас высокое кровяное давление? Вините вашего начальника! Новое исследование, проведенное в Великобритании, свидетельствует, что работа под началом нечестного и вспыльчивого начальника скверно отражается на здоровье его подчиненных. В принципе, новизна этого открытия сомнительна, но английские врачи достаточно точно подсчитали, насколько велик ущерб.

Наиболее чувствительный показатель эмоциональных переживаний — артериальное давление. Его измеряли у 28 молодых испытуемых на протяжении трех дней с 30-минутными интервалами. В группе начальника-самодура было отмечено среднее повышение систолического давления на 17 мм ртутного столба и повышение диастолического давления на 7 мм рт.ст. По данным медицинской статистики, повышение (отталкиваясь от артериального давления, присущего в среднем данному возрасту) систолического и диастолического давлений на 10 и 5 мм рт.ст. соответственно увеличивает риск инфаркта миокарда на 16 % и риск инсульта — на 38 %. То есть в среднем риск инфаркта миокарда вырос на 27,2 %, а риск инсульта — на 64,6 %!

Эти цифры относительны. То, насколько пострадает лично вы, зависит от уровня ваших переживаний из-за несправедливости по отношению к вам и от того, насколько ваш начальник преуспел на поприще трепки ваших нервов.

У тех же, кто живет с руководством душа в душу, отмечается даже некоторое снижение артериального давления по сравнению с измерением, сделанным в покое!

Павел ХОРОШЕВ
(по материалам зарубежной печати).

КЛЮЧИ К РАЗГАДКЕ ПРОЦЕССА СТАРЕНИЯ

Раскрытие секрета долголетия оставалось на протяжении всей истории человечества желанной и недостижимой мечтой. Возможно, подсознательно человек всегда считал старение обидной ошибкой природы, которую умели исправлять лишь герои легенд, сказок и писатели-фантасты. Библейские старцы, например, жили сотни лет, а Мафусаил, дед Ноя, прожил 969 лет.

К сожалению, большинство ученых склоняются к мысли, что такая долговечность, да еще при полном здравии и светлом уме, — не более чем мечта. Однако многие из них соглашаются и с тем, что человеческий организм «запрограммирован» на гораздо большую, чем сегодняшняя, продолжительность жизни, и добраться до рубежа в 150—200 лет мешает одно — одряхление организма. Увы, но мало кто после 65 лет может похвастаться бодростью и отсутствием болезней. В качестве средств продления молодости нашим современникам предлагают различные диеты, физические упражнения, гормонотерапии и многое другое. Тем не менее специалисты утверждают, что у большинства из тех, кто в наши дни доживает до 65 лет, шансов радоваться здоровью и бодрости не намного больше, чем у живших 2000 лет назад.

Да, несомненно, медицина за последние 120 лет добилась огромных успехов и в том числе в борьбе с такими распространенными в пожилом возрасте болезнями, как рак и сердечно-сосудистые заболевания. Но пока не найдено лекарство, которое могло бы остановить процессы, которые ведут к старению и спаду всех физиологических функций организма.

Однако это отнюдь не означает, что не может быть найдено средств для замедления этого процесса, и проводимые с 80-х годов эксперименты на животных кажутся весьма многообещающими. Но надо четко осознавать, что мы пока находимся в самом начале пути. По оценке профессора эволюционной биологии Калифорнийского университета Майкла Роуза, изложенной в авторитетном журнале «Сайентифик америкэн», «ситуация с исследованием проблем старения находится примерно на том же уровне, на котором была физика в 1929 году», когда ученые только открыли мир квантовых явлений. В последнее время в области изучения процессов старения достигнут большой прогресс, однако пока еще ученые не научились отодвигать момент, когда человек начинает дряхлеть. Но они считают, что выявить физиологические процессы, отвечающие за старение, и понять, как они влияют на продолжительность жизни, можно. Подобную уверенность в них вселяет то, что удалось решить более сложную загадку — осознать, как вообще возникло старение.

Оно происходит не в силу какого-то универсального дефекта, заложенного во все типы клеток. Если бы это было так, то ни одно живое существо не могло бы избежать одряхления. Однако известно, что некоторые существа, типа размножающихся неполовым путем морских анемонов, на протяжении всей своей жизни, как показали многолетние наблюдения в аквариумах, не проявляют ни малейших признаков старения. Не связано оно и с какой-либо заложенной природой генетической программой, предотвращающей перенаселенность. По мнению ряда ученых, одряхление и старение являются «побочным продуктом» процесса естественного отбора, поражающим человека и других позвоночных, но не вегетативно размножающихся морских анемонов. То есть старение оказывается как бы «платой» за половой способ размножения и связано с тем, что с наступлением зрелости начинает ослабевать фактор естественного отбора, который наиболее эффективно действует на раннем этапе жизни, как бы «отфильтровывая» слабых, больных и плохо приспособленных к условиям окружающей среды.

Эта концепция является логическим следствием общей

эволюционной теории и стала достаточно популярной в последние десятилетия. Наследственные признаки, согласно ей, будут превалировать в популяции, если они помогают их носителю дожить до репродукционного возраста и дать потомство. Они будут передаваться вместе с генами из поколения в поколение. Если же какой-то признак укорачивает срок жизни его носителя в детском возрасте, то он отбраковывается, поскольку этот представитель не доживает до репродуктивного возраста. Вместе с тем гены, негативное воздействие которых проявляется в позднем возрасте, будут продолжать передаваться от одного поколения к другому.

Эволюционная теория старения была впервые предложена еще в 40—50-х годах английскими биологами из лондонского Университи-колледж Дж. Хэлдейном и будущим лауреатом Нобелевской премии Питером Медаваром. В 70-е годы У. Гамилтон из Империял-колледж и Б. Чарлзуорт из Университета Сассекса дали математическое обоснование этой теории. Они даже сумели показать, что для организмов, которые размножаются половым путем, воздействие естественного отбора на выживаемость снижается с наступлением зрелости и практически исчезает в позднем возрасте. Поскольку естественный отбор как бы определяет здоровье организма и его способность адаптироваться к окружающей среде, то с его ослаблением прекращается «отфильтровывание» негативных признаков, и они начинают накапливаться и передаваться из поколения в поколение. В результате проявление многих болезней приходится на более поздние годы.

Ученые предположили, что если им удастся продлить период, когда негативные признаки не будут переданы наследникам, то есть отодвинуть момент деторождения на более поздний срок, то естественный отбор «заработает» с прежней силой и, возможно, отодвинет момент наступления одряхления организма.

В пользу этой теории говорят некоторые генетически передаваемые болезни. Те из них, которые проявляются в раннем возрасте, например, болезнь Гетчинсона-Гилфорда, встречаются весьма редко, ибо заболевший не успевает дать потомства и передать свои гены, а проявляющиеся

ближе к старости распространены гораздо шире, например, болезнь Гентингтона.

Начиная с 70-х годов ученые проводят эксперименты, в рамках которых пытаются удлинить срок действия сил естественного отбора у лабораторных животных. В ходе этих экспериментов они удаляли оплодотворенные яйцеклетки у животного в молодом возрасте, а для воспроизводства использовали только те, которые были получены у животного среднего или пожилого возраста. В результате свои гены потомству передали только те животные, которые сохранили силы, бодрость и здоровье в преклонном возрасте. Аналогичные манипуляции проделывались с каждым последующим поколением. Первые результаты начинают сказываться только примерно через десять поколений. В итоге в лабораториях ученых сейчас живут мушки-дрозофилы, срок жизни которых в среднем в 2—3 раза больше, чем у их «рядовых» сородичей, и они гораздо дольше сохраняют признаки молодости.

Применительно к человечеству говорить об этом методе пока невозможно, хотя не исключено, что где-нибудь и ведутся работы в этом направлении. Ученые считают такой путь довольно жестоким и довольно бесперспективным, ведь только примерно через 10 поколений можно будет увидеть первые результаты, и пройдут столетия, прежде чем этот метод приведет к существенному увеличению продолжительности жизни. Майкл Роуз говорит, что тех, кто попытается отодвинуть на более поздний срок рождение детей для достижения долголетия, ждет разочарование. «Эта практика не принесет желаемого результата ни вам, ни вашим будущим детям».

Эволюционная теория старения и некоторые эксперименты указывают, что сотни генетически обусловленных биохимических процессов, составляющих вереницы межмолекулярных взаимодействий, влияют на продолжительность жизни. Ученые надеются, что, внося изменения в соответствующие гены, они смогут отодвинуть начало старения организма. Проблема, однако, заключается в том, что пока обнаружено всего несколько генов, которые, как полагают, участвуют в этом процессе, и главным образом это касается червей и той же мушки-дрозофилы.

Однако проводились некоторые исследования и на людях. В результате анализа генетического материала столетних жителей Франции, где их немало, были выделены две различные формы одного и того же гена — аллели. Они, как считают ученые, способствовали долголетию их носителей. Эти аллели встречались гораздо чаще у столетних жителей, чем у более молодых.

Также установлено, что и мушки-дрозофилы, ставшие в лабораториях долгожителями благодаря тому, что десятки поколений их предков были вынуждены позднее давать потомство, имеют набор аллелей, отличный от имеющегося у их обычных собратьев.

Ученых ждет огромная работа — им предстоит найти сотни, если не тысячи, аллелей, которые чаще всего встречаются у долгожителей. Им также придется расшифровать биологические функции и уникальные особенности соответствующих белков. Соответствующие методики и технологии уже существуют и используются в генных исследованиях. Если в этих работах будет достаточно быстро достигнут значительный прогресс, то, по мнению профессора Роуза, уже к 2050 году можно будет заметно отодвинуть срок старения человека. С точки зрения ученого, достижение этого результата может помочь и осуществление исследований сразу по нескольким направлениям.

Весьма перспективным он считает недавние открытия американских ученых, связанные с клеточными молекулярными структурами, именуемыми теломерами, располагающимися на концах всех хромосом человеческого организма.

При каждом делении клетки теломеры становятся короче. В «юных» клетках присутствует фермент теломеразы, который быстро восстанавливает нужную длину теломер. Но в более старых клетках этот фермент отсутствует, а без него теломеры с каждым новым делением клетки укорачиваются все больше и больше. В конечном итоге они оказываются такими короткими, что хромосомы клетки спутываются, клетка прекращает делиться, стареет и умирает.

Летом 1997 года сотрудникам Колорадского университета и Института биомедицинских исследований Уайтхеда уда-

лось обнаружить ген хЕСТ2, на котором лежит основная часть ответственности за выработку теломеразы.

Спустя полгода в ходе эксперимента двум группам ученых, работавших параллельно в Юго-западном медицинском центре Техасского университета в Далласе и в лабораториях расположенной в Менло Парк (штат Калифорния) компании «Джерон», удалось имплантировать этот ген в три типа клеток человеческого организма и существенно продлить их жизнь. Если обычная клетка умирает, «пережив» около 70 циклов деления, то в ходе эксперимента клетки прошли через 100 делений, и этот процесс продолжался далее без каких-либо видимых признаков замедления. Более того, под микроскопом клетки выглядели молодыми, а молекулярные исследования показали, что они были «юными» и с биохимической точки зрения.

Как заявил тогда руководитель далласской группы Вудринг Райт, у ученых есть серьезные подозрения, что после этой операции «клетки стали бессмертными». Это, конечно, не рецепт вечной молодости, отметил ученый, но вполне возможно, что это путь к более долгой и здоровой жизни.

Вторым чрезвычайно важным направлением ученые считают поиск средств борьбы с так называемыми «свободными радикалами», которые, как полагают многие специалисты, играют существенную роль в процессе старения. Свободные радикалы — это вызывающие окисление молекулы-разрушители, которые вырабатываются самим организмом. Если удастся найти способ их уничтожения или блокировать их выработку, то это станет еще одним крупным шагом на пути поиска средств борьбы с дряхлостью. Несмотря на появление многочисленных и широко популярных «антиоксидантов», ученые на самом деле пока не имеют ответа на вопрос, как безопасно избавляться от свободных радикалов в организме людей.

И тем не менее наука стремительно движется вперед, и каждый новый день может принести неожиданное открытие, которое еще больше приблизит человека к разгадке проблемы старения и обретению более продолжительной и активной жизни.

Владимир РОГАЧЕВ.

ЛУНА И СОХРАНЕНИЕ УРОЖАЯ

Закончилось лето, и золотые листья осени напоминают нам не только о смене времен года, но и о новом этапе битвы за урожай в огороде и на садовом участке. Уборочная страда. Как убрать урожай без потерь? В больших хозяйствах, на больших площадях, можно гарантировать хоть какой-то минимум урожая. А на шести сотках? Как сохранить то, что с таким трудом выращено, то, что все лето защищали от дождя и града, ветра и засухи, сорняков и вредителей?

Испокон веков у разных народов существовал лунный календарь: древние земледельцы наблюдали Луну и ее фазы, подмечали, как она влияет на рост растений. Некоторые из наблюдений дошли и до наших дней. В начале XX века во многих странах, например, в Германии и США, начинает активно развиваться биодинамическое сельское хозяйство — растения выращивают в естественной среде, без удобрений. Просто учитываются естественные ритмы ма-тушки-природы.

Специалисты по биодинамическому сельскому хозяйству считают: чтобы собрать хороший урожай, недостаточно только соблюдать агротехнику уборочных работ, важно выполнять их вовремя, в определенные дни, связанные с движением Луны. Чтобы получить «хлеб наш насущный», надо его вовремя убрать и заложить на хранение. А иначе, случись что непредвиденное — и мы жалуемся на плохую погоду, нестойкие сорта, экологию или даже подозреваем соседку, что «сглазила» картошку. А все дело в Луне, ее фазах и знаках Зодиака, по которым она проходит.

Для того чтобы собрать урожай «по Луне», совсем не нужно иметь телескоп. Достаточно пользоваться простыми таблицами, которые мы приводим в конце этой статьи.

Вершки и корешки. Сначала, как в известной сказке

про мужика и медведя, поделим все растения на «вершки» и «корешки». «Вершки» — это все, что растет *над землей*: листья, стебли, цветы и плоды. Сюда относятся огурцы, помидоры, капуста, кабачки, тыква, кукуруза и все злаковые, фасоль и горох, петрушка, укроп, салат, зеленый лук и лук-порей, а также лекарственные растения в виде трав, листьев и цветков.

«Корешки» — это все, что растет *под землей*: картофель, морковь, редис, свекла и другие корнеплоды, лук и чеснок, а также лекарственные растения в виде корней и лукович: валериана, цикорий, женьшень и др.

Сухие и влажные знаки. Теперь займемся знаками Зодиака. За месяц Луна проходит один за другим все 12 знаков (см. табл. 1). Пять из них считаются «сухими», это *Овен, Лев, Стрелец, Близнецы и Водолей*. Астрологи объясняют, что когда Луна в них находится, в природе преобладает сухость, а влажная среда на время как бы перестает действовать — растения почти не впитывают влагу. Значит, это самое удобное время для их уборки и сушки.

Существуют и «влажные» знаки Зодиака: *Рак, Скорпион, Рыбы и Весы*. Когда Луна находится в таком знаке, растения впитывают и накапливают влагу максимально. Значит, это время благоприятно для поливки, так как вся вода пойдет им на пользу.

Растущая и убывающая Луна. В течение месяца, день за днем, меняются фазы Луны (см. табл. 2). От них зависит, в какой части растения больше всего соков. Во время растущей Луны (после новолуния) соки и энергия постепенно поднимаются в верхнюю часть растения, от корней к верхушке. На убывающей Луне (после полнолуния) соки текут вниз, опускаясь к корню растения.

Новолуние и полнолуние. Эти дни — показатели стабильности. День новолуния — самое стабильное время месяца, а полнолуние, наоборот, сулит нам множество перемен. Эти качества передаются и собранным растениям, а также продуктам, которые из них готовят в этот день.

Когда лучше всего снимать урожай? Итак, получается, что «вершки» лучше всего снимать на растущей Луне, по возможности ближе к полнолуннию: тогда они вкуснее всего. (Но в день полнолуния рекомендуют снимать только те «вершки», которые идут для немедленного употребле-

Таблица 1. Вхождение Луны в зодиакальные знаки
(время московское)

Дата	Время	Знак Зодиака
Сентябрь		
	22:32	Стрелец
2 сентября	01:52	Козерог
5 сентября	06:16	Водолей
7 сентября	12:08	Рыбы
9 сентября	20:10	Овен
11 сентября	06:50	Телец
14 сентября	19:32	Близнецы
16 сентября	08:07	Рак
19 сентября	18:03	Лев
21 сентября	00:05	Дева
24 сентября	02:49	Весы
26 сентября	03:53	Скорпион
28 сентября	04:58	Стрелец
30 сентября		
Октябрь		
2 октября	07:22	Козерог
4 октября	11:46	Водолей
6 октября	18:21	Рыбы
9 октября	03:08	Овен
11 октября	14:05	Телец
14 октября	02:45	Близнецы
16 октября	15:41	Рак
19 октября	02:42	Лев
21 октября	10:02	Дева
23 октября	13:28	Весы
25 октября	14:09	Скорпион
27 октября	12:56	Стрелец
29 октября	13:37	Козерог
31 октября	16:42	Водолей

ния, так как хранятся они недолго). «Корешки» наливаются соком и энергией на убывающей Луне, поэтому выкапывать их лучше, по возможности, ближе к новолунию. При закладке на хранение важно учесть такое качество, как лежкость. От чего она зависит? Микробы, которых вы снимаете вместе с плодами, весьма прожорливы, особенно в «водных» знаках, — в это время их активность идет на подъем. Поэтому на хранение лучше всего собирать плоды, когда Луна находится в «сухих» знаках.

Когда копать картошку? Все «корешки» лучше все-

Таблица 2. Фазы Луны в сентябре-октябре 2003 года

(растущая Луна – «вершки») 10 сентября, 20:37, полнолуние	(растущая Луна – «вершки») 10 октября, 11:29, полнолуние
(убывающая Луна – «корешки») 26 сентября, 07:10, новолуние	(убывающая Луна – «корешки») 25 октября, 16:51, новолуние

го убирать на убывающей Луне, когда она находится в «сухих» знаках Зодиака. Это относится и к картофелю: лучше всего его выкапывать ближе к новолунию при Луне в Овне, Близнецах, Льве, Стрельце, Водолее. Полностью исключаются Рак, Скорпион, Рыбы (особенно запомните Скорпион: замечено, что картофель, выкопанный в это время, не только плохо хранится, но и невкусен).

Поэтому, например, в сентябре-октябре для уборки картофеля и других корнеплодов рекомендуют следующие дни: 12-13, 17-18 и 22-23 сентября, 11 октября (до полудня), 14-15 и 19-20 октября. Это время считается наиболее благоприятным.

Варка варенья. Варенье астрологи советуют варить при Луне в знаках Телец, Лев, Скорпион и Водолей, которые отличаются повышенной стабильностью. В эти дни оно дольше хранится. Причем в Тельце нужно варенье хорошо проварить, во Льве наоборот — опасайтесь переваривания. В Скорпионе обратите внимание на достаточное количество сахара и консервирующих веществ, в Водолее — на полное заполнение и герметичное закрытие банок.

Квашение капусты и засолка. А вот консервированием лучше всего заниматься, когда Луна находится в Раке, Скорпионе или Рыбах. Не рекомендуется ничего консервировать в день полнолуния — ваши заготовки могут оказаться весьма неудачными или вовсе испортятся. Если же консервированием заняться в день новолуния, время хранения, наоборот, увеличивается.

Вот такие рекомендации предлагают нам астрологи и специалисты по биодинамическому сельскому хозяйству. Справедливы ли они? Помогает ли знание о Луне собрать и сохранить урожай? Давайте проверим это сами. А самое главное, постараемся собрать отличный урожай и полностью его сохранить!

Владимир ЯКОВЛЕВ.

НЕ ОЖИДАЛ ТАКОГО РЕЗОНАНСА

Мои стихи были опубликованы в № 1 «Предупреждения» за 2003 год. Признаться, не ожидал такого резонанса. До сих пор получаю письма не только по поводу поэтических опусов, но и по поводу моей реабилитации после инсульта. Спасибо всем читателям «Предупреждения»! Не ожидал, что столько доброй энергии получу от незнакомых мне людей... Посылаю вам еще подборку стихотворения, с надеждой на внимание.

Адрес: ОРЛОВУ Максиму Томасовичу, 665709,
Братск-9, а/я 378703.

ЗАКАТ

Сусальным золотом заката
Пылает вечер сентября.
Вдаль облака плывут куда-то,
Чуть небосвод посеребря.

Густою киноварью сочной
Закрыты синие тона.
Все величаво. Непорочна,
Стыдлива бледная луна.

Стал небосклон багряно-рыжим,
Едва заметны точки звезд.
Мне показалось: сам Куинджи
Нам ниспослал бессмертный холст.

ПАУЗА

Бывают звуки чистые, бемольные,
Громкие, давящие виски,
Тихие, лихие, колокольные,
Нотным станом взятые в тиски.

Но без пауз вы сыграть попробуйте
Вальс, мазурку или контрданс.
Не пытайтесь: время лишь угробите
И, боюсь, с ума сведете нас.

Пауза — полет руки Нейгауза,
Белый лист для будущих стихов,
Тишина в бетон одетой Яузы,
Омут незапомнившихся снов.

Быть акцентом дерзким — мне не пробил час,
Попытаюсь паузой я стать.
Без которой, кто бы ни сподобился,
Даже плясовую не сыграть.

СЛУЧАЙ В ОРДИНАТОРСКОЙ

Я — постоянная читательница «ЗОЖ» и «Предупреждения». Мне 43 года. ~~Здоровье неважное~~, но со своими недугами борюсь, как умею. Люблю порисовать (то есть срисовываю). Обскаю где-нибудь поучаствовать в конкурсах (на лучшее фото, лучшую сказку). Ведь главное — не результат, а участие. Обожаю всякую литературу и по народной медицине. Пишу стихи от души и житейские истории. Одну из них посылаю на суд читателей «Предупреждения».

Адрес: МАЛЬЦЕВОЙ Ольге Сергеевне, 165511, Архангельская область, Верхнетоемский район, п/о Авнюга, д. Федьков-Починок.

Когда я училась в строительном техникуме, то пошла подрабатывать санитаркой в больницу. Работала ночами и по выходным. К слову сказать, очень я любила эту работу. «Фу», — скажет кто-то. «А что? — это я в ответ скажу. — Санитарка — не хухры-мухры». В любом деле надо с душой, с любовью подходить.

А вообще у нас раньше всякий труд был в почете. Это сейчас все позакрывали: кругом одни коммерческие ларьки.

Кроме шуток, действительно мне моя работа была любя. Мыла полы, выносила судна, подавала «утку», сестренкам помогала баночки, горчичники поставить, температуру померить. А в палату к больному войдешь, улыбнешься, скажешь: «Здравствуйте», и больной человек в ответ улыбается.

Еще ординаторские мыла. Про это особый сказ.

В один прекрасный день врач-анестезиолог попросил меня: «Оля, помой, пожалуйста, пол, а я пока пойду в шахматы с хирургом сражусь. У нас передышка, больных не везут».

Ну, я чего? Взяла тряпку, швабру, ведро, отправилась в ординаторскую. Вижу, там ко мне спиной сидит за столом молодая женщина. И до чего красива! Видно, высокая, стройная. А волосы — ни сказать, ни описать, прямо сказочные. Эх, мне бы такой быть! А я небольшого роста — «метр с кежкой», волос на голове — «кот наплакал».

Я — человек вежливый, говорю женщине: «Здравствуйте». А она не отвечает, не поворачивается в мою сторону. На самой красивый модный костюм, на ногах — белые кроссовки.

«Подумаешь, — подумала я и про себя добавила: — Вот фифочка, даже не здороваются».

Сидит эта женщина за столом, ноги вытянула, руки на столе. Стала я мыть пол. Дошла очередь и до женщины. Я ей: «Разрешите, я тут помою». Она ну просто ноль внимания! Сидит, развалилась на стуле. Глаза полужакрыты, мечтает о чем-то человек.

Я еще раз ее попросила: «Дайте я помою здесь пол. Привстаньте». Молчит.

Я — человек добрый по натуре, но бываю вспыльчивой. Взяла и хрястнула женщину по белым кроссовкам тряпкой. Она опять молчит, сидит, не шелохнется. Я отставила швабру, ведро и поглядела на нее.

Батюшки-светы, да она вся белая! «Ой, — подумала я, — женщине плохо!». Говорю громко: «Я сейчас вам доктора позову!». Дотронулась до руки, а рука — холодная.

Испугалась я, сердце мое забилося, как у зайчишки, бросилась я искать врача. И тут налетела на анестезиоло-

га, он как раз от хирурга возвращался. Говорит: «Что случилось?».

А я ему в лицо: «Вы там в шахматы сражаетесь, а тут баба помирает!».

Он заглянул в ординаторскую и зашелся смехом. От смеха минуты две сказать ничего не мог. Потом выдавил: «Это нам манекен привезли, куклу, значит, для отработки искусственного дыхания. Вот и посадили ее здесь. А ведь как настоящая. Умеют вещи делать за границей!».

Ну, что тут скажешь? Я сама заулыбалась, а после засмеялась.

Время прошло, много всяких историй в больнице было. А что до куклы, долго надо мной врачи смеялись: «Оля, ну как там баба-то?».

ЦВЕТЫ И ЛЮДИ

Люблю цветы живые, но не срезанные. Срезанные жалко, и они меня почти не радуют. Мне приятнее принять баночку пусть даже с маленьким росточком. И, видимо, вот почему: не могу обрывать жизнь. Опишу случай, который потряс меня и заставил задуматься о смысле жизни всего земного.

Адрес: БАБЕНКО Раисе Ивановне, 414026, г. Астрахань-26, ул. Химиков, д. 7, кв. 100.

Однажды хозяин дома, ухаживающий за цветами, долго уехал в служебную командировку. Естественно, все обязанности по уходу за домашним садом взяла на себя жена. Она их поливала, опрыскивала, делала все, что делал муж.

Прошло совсем немного времени, и один из цветов, в народе его называют «березка», начал вянуть: повисли стебельки и листики. Женщина поделилась своей бедой с сослуживцами. Ей сказали, что «березка» загрустила о хозяине, и посоветовали... поговорить с цветком, мол, хозяин скоро обязательно вернется.

Женщина так и сделала. Дня через три она заметила, что «березка» стала «отходить».

Каждое утро теперь хозяйка стала разговаривать с цветами, желать им радости наступающего дня и вместе с ними ждать возвращения мужа... Меня эта история просто потрясла.

Я ее вспомнила много лет спустя, когда сама столкнулась с чем-то подобным.

После смерти мамы ко мне перешла ее домашняя «крапивка», которую часто называют «домашний доктор». И это действительно так.

Я очень бережно ухаживала за ней, а она стала буйно расти, но цветения не было.

В зимнее время мы вместе с ней испытывали большие неудобства. В спальне ее держать нельзя, а в зале и на кухне — тоже. Днем я ставила «крапивку» в застекленную лоджию, а на ночь заносила на кухню.

Весной я решила взять от «крапивки» росток, а саму громадину подарить кому-нибудь в офис. Она была красива и без цветения. Я стала подбирать для нее место и вдруг вижу — на каждой веточке набухает кисточка. А к лету она была вся в цвету! Красотища, и только!

«Ну, — думаю, — самое время ее подарить». Взяла от нее отросточек, а ее отвезла неподалеку. Каждый день я ходила в то учреждение, чтобы узнать, как моей «крапивке» живется, и поговорить с ней. Приемные хозяева были в восторге от моего цветка.

Однажды я уехала на неделю, а пришлось отсутствовать две. Возвратившись, я тут же зашла в офис и обомлела: нет моей «крапивки». Мне все в подробностях объяснили: сказали, что через неделю после моего отъезда «крапивка» стала усыхать. Но сотрудники успели оторвать от погибающего цветка несколько отростков. Один подарили мне.

Этот отросток и тот, который у меня был, я посадила в один горшок и попросила их не угнетать друг друга. И, знаете, они меня послушались! Выросла новая «крапивка» просто всем на диво.

Цветы — живые существа, они мои союзники в борьбе за здоровье. Я люблю их, беседую с ними, берегу их. Они — мои дети.

ЖИЗНЬ ПО-ПЕХОНЬКО

Раис Сабирович Абдрахманов прислал в «Предупреждение» юмореску, которую мы решили опубликовать... А у вас, друзья, были похожие случаи в жизни?

Адрес: АБДРАХМАНОВУ Раису Сабировичу, 423236, г. Бугульма, Р.С., ул. Тукая, д. 75, кв. 13.

— Слушай, Миша, — сказала мужу жена Анюта, — а Пехоньки ковер купили, бельгийский.

— Сделаем, — пообещал я и устроился на вторую работу...

— Не хотела тебе говорить, Михаил, но Пехоньки опять отдыхать поехали. В том году они были в Турции, а сейчас — в Грецию покатили, — не успокаивалась жена.

— Сделаем, — заверил я и пошел на станцию по ночам вагоны выгружать...

— Ты знаешь, Миша, у Пехоньков ребеночек родился, — мечтательно вздохнула Анна. — На три семьсот, рост 57 сантиметров.

— Сделаем, — покраснел я и... В общем, через нечетное количество месяцев я стал папой...

— Слышал новость? — пожаловалась как-то Нюрка. — Пехонько-то, подлец, жену бросил!

«Ага», — подумал я...

...Сейчас живу один и часто с теплотой вспоминаю Пехонько.

Хороший оказался мужик, избавил меня от бабы-стервы.

В ЛЕС ИДИ СПОКОЙНЫМ

Я прошу извинения, но хочу рассказать вам о моем многолетнем увлечении: с 1964 года я выписываю выдержки из книг. Они то же, что и рецепты народные. Они жизненные, очень толковые, их полезно знать всем. Нас жизнь все время учит, а если мы будем учитывать разный опыт, то меньше будем делать ошибок. Я по профессии воспитатель и твердо знаю, что жизненный опыт всегда нужен. А теперь перехожу к моим выпискам. Их у меня амбарные книги. Вот некоторые из них.

Подписываться не буду. Всем желаю здоровья.
Ваша читательница, 65 лет, г. Киров.

1. Терпение дает умение.
2. Все, что нечестно, не приносит пользы ни себе, ни людям.
3. Мстительным быть очень не хорошо и даже страшно.
4. Честь — единственное счастье нашей жизни.
5. Счастье приносит друзей, а несчастье их проверяет.
6. Нет проку в том, что добыто хитростью.
7. Жизнь бы обеднела, если бы не было трудностей.
8. В солнечное утро люди не умирают.
9. Смеяться пристало больше честному.
10. Лес сердитых не любит, если расстроишься, то грибы не попадут, в лес иди спокойным.

ВЕСЕЛЬЧАК ХОДЖА НАСРЕДДИН

У разных народов Востока он известен под различными именами: Ходжа Насреддин, Молла Насреддин или просто Насреддин, Ходжа, Хадже. Был ли Ходжа Насреддин историческим лицом, в какое время он жил и к какому народу принадлежал, неизвестно. Рассказывают, что во времена халифа Гаруна-аль-Рашида жил ученый с таким именем. Учение, которому он следовал или проповедовал, подвергалось гонению, и он, чтобы спасти своего голову, притворился юродивым. Предание преобразовало его в шута.

Популярность анекдотов о Ходже Насреддине поистине безгранична. Его выходки или изречения известны во всем мире.

СОВА

Однажды Ходжа заболел. К нему привели лекаря, у которого был очень злой язык: никто никогда не слышал от него доброго слова.

Лекарь осмотрел Ходжу и потом сказал:

— Ходжа, ты сам хорошо знаешь, что умирают по воле Аллаха. Один раз мы рождаемся и один раз умираем. Я вижу, тебе уж не подняться. Поэтому созови свою семью и сделай завещание.

Ходжа созвал всех и, когда они собрались, сказал:

— Выслушайте, что я завещаю вам. Умру ли я или оста-

Пусть жив, не забывайте моего завещания. Можете привести в мой дом всякую собаку, но эту сову больше не пускайте.

БОЛЕЗНЬ ХОДЖИ

Однажды Ходжа очень сильно заболел. Голова у него кружилась, в глазах темнело, и он так ослабел, что не мог даже двигаться. Кое-как он добрался до лекаря и сказал ему:

— Мне что-то плохо, осмотри меня и определи, что у меня за болезнь.

Лекарь, осмотрев Ходжу, сказал:

— Ходжа, никакой болезни у тебя нет, ты просто очень голоден, мы с тобой пообедаем, и все пройдет.

Ходжа сел, наелся досыта, напился и почувствовал, что он на самом деле выздоровел. Уходя домой, он сказал лекарю:

— Ты и в самом деле лекарь. Ты умеешь и распознать болезнь, и дать лекарство, и вылечить. У меня в доме все больны этой же болезнью. Я сейчас пойду и пришлю их всех к тебе.

ВРАЧЕВАНЬЕ ХОДЖИ

Однажды кто-то из тех, кто считал себя поэтом, но на самом деле ничего не смыслил в поэзии, повстречался с Ходжей и сказал ему:

— Ходжа, уже несколько дней я плохо себя чувствую, заболел я, что ли, — сердце у меня отяжелело, словно целая гора. К какому бы врачу я ни пошел, никто ничего не может понять. Может быть, ты укажешь мне какое-нибудь средство?

Ходжа внимательно посмотрел ему в глаза и спросил:

— Не написал ли ты в эти дни что-нибудь новое?

— Да, написал, — ответил стихотворец.

Ходжа уселся и сказал:

— Прочти, послушаем.

— Я с удовольствием прочел бы, но сейчас мне хочется, чтобы ты указал мне средство от болезни сердца.

— Ты прочти стихи, а лекарство я назову тебе потом.

Поэт начал читать. Стихи у него были длинные и бессмысленные.

Когда он прочел их, Ходжа ему сказал:

— Твое сердце отяжелело от этих стихов, потому что ты до сих пор никому их не читал. Теперь ты облегчил свое сердце, переложив всю тяжесть на меня. Но не забудь — не пиши таких длинных и тяжелых стихов. Их не выдержит никакое сердце.

ХОДЖА И ЛЕКАРЬ

Однажды Ходжа и некий лекарь оказались спутниками. Когда они проходили мимо кладбища, лекарь закрыл лицо руками.

— Интересно, господин лекарь, — спросил Ходжа, — почему ты закрыл лицо?

— Мне так жаль всех тех, кто лежит тут в земле, — ответил лекарь, — и я закрыл лицо, чтобы мне не видеть их могил и не огорчать их сердца.

— Нет, господин лекарь, — возразил Ходжа, — это не так! Видно, всех их ты угробил своими лекарствами и теперь закрываешь лицо от стыда.

ХОДЖА БЛАГОДАРИТ ЛЕКАРЯ

Однажды Ходжа Насреддин тяжело заболел. Жена, потеряв надежду, что он выздоровеет, пошла к самому лучшему лекарю, который жил по соседству, и попросила его:

— Ради бога, лекарь, муж сильно заболел, посмотри его. Мы люди бедные и детей у нас много, пожалей, приди.

Услышав слова: «Мы люди бедные», лекарь нахмурился и сказал:

— Зачем ты терзашь понапрасну несчастного человека? Ну, скажем, я приду и осмотрю его, а на что ты купишь лекарства?

Жена Ходжи опечаленная вернулась домой.

Дело обернулось так, что Ходжа все-таки выздоровел. Однажды он встретил на улице этого лекаря. Тот, не смущаясь, сказал Ходже:

— Ходжа, ты должен простить меня. В тот день у меня было важное дело, и я не мог прийти к тебе.

— Что ты, что ты, лекарь! — воскликнул в ответ Ходжа.
 — Я сам искал тебя, чтобы сказать, как я тебе обязан —
 благодаря тебе я выздоровел.
 — Почему же благодаря мне? — спросил с удивлением
 лекарь. — Я же не лечил тебя!
 — Именно поэтому я выздоровел, — ответил Ходжа. —
 Если бы твое грязное дыхание коснулось меня, то неизве-
 стно, на каком бы я был кладбище.

КАК ХОДЖА ВЫЗДОРОВЕЛ

Однажды Ходжа заболел. Родственники и соседи, зна-
 комые и незнакомые, — все, кто услышал об этом, пришли
 с семьями навестить Ходжу.

Вскоре комната заполнилась людьми, и все судачили
 обо всем, что ни взбредет на ум.

Они столько сидели и столько болтали, что Ходжа за-
 был о своей болезни и, наконец, поднялся, оделся и ска-
 зал:

— Милые мои. Я уже выздоровел, вставайте и уходите!
 Если Аллах ниспошлет мне болезнь вторично, то тог-
 да приходите и продолжайте свои разговоры.

Правильные ответы на вопросы рубрики «Гимнастика ума» (стр. 60).

1. Светло-русый.
2. 13.
3. Абсолютных идиотов.
4. Князь медицины.
5. В воде, где стоят цветы, образуются болезнетворные бактерии.

Ответы на кроссворд в № 4(28)

- ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Быков. 2. Аниота. 3. Михалков. 4. Редактор. 5. Каскадер. 6. Модельер. 7. Ромм. 8. Соло. 9. Пачка. 10. Вечер. 11. Звонок. 12. Глебов. 13. Троекуров.
- ПО ВЕРТИКАЛИ:** 14. Рассказ. 15. Амати. 16. Юмор. 17. Око. 18. Амур. 19. Макарова. 20. Вывод. 21. Аграф. 22. Сценарий. 23. Кино. 24. Арам. 25. Яга. 26. Пьеса. 27. Ульянов.

ДОМАШНИЙ КУЛИНАР

Итак, конкурс «Домашний кулинар» вышел на финишную прямую. Сегодня мы публикуем последнюю подборку рецептов наших читателей. Итоги конкурса будут подведены в следующем, шестом номере журнала за 2003 год. Напоминаем, что денежные призы получают десять авторов особо оригинальных блюд.

РЕЦЕПТЫ ОТ ЛЮДМИЛЫ КИРИЛЛОВНЫ

Хочу предложить мои рецепты для конкурса «Домашний кулинар». Сейчас я нахожусь на пенсии, мне 66 лет. В настоящее время живу одна, мужа похоронила в марте 1999 года. 8,5 лет жила на Чукотке, 8,5 лет в Магадане. С 1988-го живу в Азове. Вырастила двух дочерей, дала им образование.

Старшая училась в Москве, там познакомилась с юношей, вышла замуж в Армению. До 1991 года жили они там неплохо, ездили семьей к нам в Азов по 3 раза в год. Имеют двух сыновей и приемную дочь (родители девочки погибли во время землетрясения). С 1992 года я не видела внуков, у них нет средств приехать. И у меня тоже средств нет к ним поехать. Старший внук отслужил в российских войсках на границе с Турцией, младший — спортсмен, учится на физкультурном отделении Кироваканского училища. Внучка была отличницей, но вот уже два года никуда не может поступить, все дело в деньгах.

Младшая дочь живет в Магадане вместе с дочерью-подростком и мужем. Дочь приезжает ко мне только раз в год, когда ей оплачивают дорогу.

Извините за длинное вступление. Теперь к делу. В те времена, когда к нам с мужем приезжали дети с внуками, у нас в доме было шумно, весело, много готовили.

Рецепты я сохранила, но давно по ним ничего не делала. Буду рада, если они кому-то пригодятся.
 Адрес: Турышевой Людмиле Кирилловне, 346783, Ростовская область, г. Азов, отделение 3, ящик 20.

САЛАТ ХЛЕБНЫЙ СО СВЕКЛОЙ И ХРЕНОМ

На 200 г ржаного хлеба — 1 крупная свекла, 1 большое яблоко, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка тертого хрена, сметана или майонез по вкусу, 1 столовая ложка зелени, сахар, соль по вкусу.

Ржаной черствый хлеб натрите на мелкой терке, обжарьте в масле. Свеклу сварите, очистите, натрите на крупной терке. Яблоко нарежьте мелкими кубиками. Добавьте хрен, зелень петрушки и укропа, соль, сахар по вкусу. Все перемешайте. Заправьте сметаной или майонезом.

ТОРТ «СТЕПА-РАСТЕПА»

2 яйца, 1 стакан сахара взбить, потом поставить на теплую баню, постепенно добавить 2 столовые ложки меда, 100 г сливочного масла, 1 чайную ложку соды, подогреть еще на бане, затем постепенно добавить 4 стакана муки, сделать крутое тесто, сразу же раскатать и выпекать коржи (6 штук). Коржи можно вырезать из раскатанного теста тарелкой.

Крем к тарту «Степа-растепа».

2 стакана молока, 1 стакан сахара, 2 яйца, 2 столовые ложки муки, 1/4 ванилина, можно и без него.

Яйца растереть с сахаром, прибавить муку, перемешать, развести массу холодным молоком. Затем поставить на огонь и варить, помешивая венчиком, когда закипит, снять с огня и прибавить ванилин. После чего смазать коржи.

Сверху торт украсить размятым печеньем или размятыми остатками от корочек коржей, украсить ягодами.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ

Уложите на противень 1 кг очищенной и промытой рыбы, залейте 1 стаканом томатной пасты, 2 столовыми ложками

жира и поставьте в умеренную горячую духовку. Через 20 минут посыпьте рыбу толченым чесноком, мелко нарезанной петрушкой, молотым черным перцем, положите в нескольких местах по кусочку сливочного масла и запекайте еще в течение 5 минут.

РЕЦЕПТЫ ИЗ ВЫКСЫ

Высылаю вам свои рецепты, считаю, что они из ряда здоровой пищи. По этим рецептам готовят вкусные блюда многие мои родные, готовила и моя мама. Так что считайте, что дарю вам семейные реликвии. Сразу хочу попросить не сообщать мой адрес — нет возможности отвечать. Но, надеюсь, многие читатели «Предупреждения» вспомнят меня добрым словом, приготовив мои блюда. Особенно это относится к тем, кто держит домашнюю скотину: свинок, бычков.

С уважением

Галина Вениаминовна Баринова.

г. Выкса.

СУП «БОРЕНЬКА»

В кипящую подсоленную воду, помешивая, влить тонкой струйкой бычью кровь. Через 10 минут ввести 2 слегка взбитых яйца, пассированный лук и сухую зелень.

Я на 2 литра воды беру 500 г крови, 2 яйца, 2 луковицы, 1 пучок сухой зелени, 50 г растительного масла. Соль по вкусу.

РАГУ ИЗ СВИНИНЫ В ПИВЕ

Свиные ребрышки с мясом порубить на кусочки примерно 5х5 см, вымыть, обжарить на свином сале, посолить, добавить пассированный лук и залить пивом. Тушить до готовности. Подать как отдельное блюдо с тушеной капустой.

На 1 кг свиных ребер 50 г сала, 3 луковицы, 0,5 л пива.

НЕОБЫЧНЫЕ СУПЫ

Хочу поделиться с читателями «Предупреждения», как я изобрела заварные супы. Нет, не те в пакетиках, синтетические и мертвые, а живые, полные целебных витаминов и требующие минимум времени. Вам понадобится одна-единственная заготовка — это поджаренные на растительном масле хлебные кубики. Хотите — сделайте их из черного хлеба, хотите — из белого батона, это от вас зависит, на любителя. Главное, заранее нужно подрумянить эти кубики и сложить в банку перед обедом. Во время обеда положите по 5-10 кубиков в каждую тарелку, покрошите мелко зеленый лук, свежую капусту и залейте кипящей водой, накройте тарелки. Пока вы отрезаете себе свежий хлеб, ваш суп готов, осталось его только посолить. Это основа приготовления.

В заварной суп можно добавить любую огородную зелень, даже редиску, ее ботву, потереть морковку, а морковную ботву порезать. Если у вас есть вареная свекла и вы потрете ее немного в тарелки, то получите изумительно красивый борщ, который можно заправить сметаной или майонезом. Хорошо добавить мелко порезанной колбасы или сосиски, можно и вареное яйцо порезать.

Если у вас есть возможность, то можно сделать еще две заготовки: это отварной «в мундире» картофель и отварной рис. Их тоже можно хранить по отдельности, а потом добавлять по чуть-чуть в тарелку перед заливкой кипятком.

Но все-таки основу заварного супа должны составлять сырые овощи и зелень. А у кого нет времени на то, чтобы собрать, помыть и порезать овощи и зелень, в любом магазине есть замороженные овощи, они называются «Бабушкин суп», «Президентский суп», «Украинский борщ» и так далее. Так и нужно-то всего — отсыпать в тарелку немного смеси из пакета, добавить обжаренные кубики хлеба и залить кипящей водой, подсолить. Я, например, всю зиму использую такие «заморозки». Пакета хватает надолго. Далее идут уже перечисленные вариации добавок, хотя и без них очень вкусно. А главное — полезно.

Не болейте, друзья!

Адрес: Цветковой Галине Никифоровне, 300041,
г. Тула, ул. Спортивная, д.21.

ДЕДУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

Я — Юля Махмутова, мне 13 лет. Мой дедушка, который живет в деревне, очень уважает блюда из крапивы и лопуха. Раньше я не любила есть салаты, супы, борщи из лопуха и крапивы. Но мой дедушка рассказал, что крапива и лопух очень полезны — в них много витаминов. Он сказал, что в самые тяжелые годы его детства во время войны его родители готовили супы с крапивой. Рассказ дедушки меня очень удивил, и с тех пор я очень люблю крапиву и лопух и готовлю из них вкусные блюда.

Адрес: Махмутовой Юлии, 454100, г. Челябинск, Комсомольский проспект, д. 134, кв. 25.

САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ

Промойте листья молодой крапивы, прокипятите их в течение 5 минут, откиньте на сито или дуршлаг. Мелко нарежьте и добавьте зелень петрушки, заправьте уксусом и сметаной. Выложите готовый салат в красивую тарелку, украсьте его ломтиками сваренного вкрутую яйца.

На 150 г листьев крапивы 50 г зелени петрушки, 1 яйцо, 30 г сметаны, уксус по вкусу.

САЛАТ ИЗ ЛОПУХА

Вывойте молодые листья лопуха и на 2 минуты опустите их в кипяток, после чего слегка их обсушите и мелко нарежьте. Нарубите зелень петрушки и смешайте с листьями лопуха, добавьте тертый хрен, заправьте салат сметаной, посолите.

На 120 г листьев лопуха нужно 80 г зелени петрушки, 20 г корня хрена, 30 г сметаны, соль по вкусу.

Я помню случай, когда к нам домой должны были прийти через час после телефонного звонка гости. Мы с мамой все быстро приготовили, но у нас чего-то не хватало на столе. Я стала размышлять, какое блюдо самое быстрое, не требующее много времени. Тогда я вспомнила, как готовила на 8 Марта торт без выпечки, и он занял у меня всего 30-40 минут. Его-то я быстро и состряпала для гостей. На столе он выглядел очень красивым.

В осен
веет, кр
метет.
Когда
скот и л
на дубу
Ива ра
двигает
Поздн
к суров
жительно
Вешн
растит,
гноит.
Хлебо
строгой э
Птицы
подступя
К суро
большие
Строго
пошла.
Куры н
зиме.
Ворон
Галки
ясную по
Накрич
По осе
осень пр
задумчив
туженно,
ной сторо

ОСЕННЯЯ ПОРА

В осеннее ненастье семь погод на дворе: сеет, веет, крутит, мутит, сверху льет, гнетет и снизу метет.

Когда лист с березы и с дуба чисто опадает, то скот и людей легкий год ожидает. Много желудей на дубу – к строгой зиме.

Ива рано инеем, покрывается – лютая зима на-двигается.

Поздний листопад – к суровой и продол-жительной зиме.

Вешний дождь растит, осенний – гноит.

Хлебород – перед строгой зимой.

Птицы рано и дружно к теплу полетели – скоро подступят к порогу метели.

К суровой и снежной зиме кроты и мыши делают большие запасы глубоко в земле.

Строгой зиме быть, коли птица дружно в отлет пошла.

Куры начинают рано линять осенью – к теплой зиме.

Вороны «играют» на лету – к вёдру.

Галки к вечеру собираются гурьбой и кричат – ясную погоду зовут.

Накричали галки тепла – бабья осень светла.

По осеннему тенетнику судят старики: долго ли осень простоит? Не скрутит ли сиверком враз это задумчивое времечко? Не вскрикнут ли птицы на-туженно, горчее горького, мол, гонимы мы со род-ной сторонushки лютой непогодью...



СЕНТЯБРЬ-ЛЕТОПРОВОДЕЦ

Зовут сентябрь задумчивым. Деньки-то солнечные коротки, чистые зарева будто бы спохватываются. Из-за далекого угорья махнет сизым рукавом несмеянушки крыло итичьей стаи. Пискнетмышь, ухватив золотой колос, оброненный в страду на поле. Вскружит ветер легохонько, тихохонько да подымст листьев волну. И вновь все тихо, думно.

Сентябрь-рюень. Рюень — от слова реветь. Олений рев и первых холодных ветров рев — в этом позабытом нами слове. Но рев исполнен сентябрьской печали, зовом любви. На столе — хлебный каравай, рассыпчатая картошка, ягоды брусники, золотиста и богата осень. Во всяких проводах немало печали и грусти. А мы в сентябре провожаем в теплые края ласточек и горихвосток, кукушек и пеночек.

2 сентября

Самойлин день. Свекольница

Наступает пора дергать свеклу, морковь. Свекольница — девкам невольница.

Немудреное это дело — за ботву овощи таскать. Но надобно своему огороду кланяться.

7 сентября

Тит Листопадник

Тащит Тит в корзине последний гриб. Самый ядреный, без червоточки.

9 сентября

День Анфисы. Рябинник

Первый поклон рябиннику.

Птицы первыми лакомятся ягодами рябины.

Милостива будет зима к крестьянину, если ягод на рябине останется много.

11 сентября

Иван Пролеток

На Ивана-постного собирай коренья рослые.

Начало Репных Дней. Репа — восстанавливающая прирост Рода, национальная гордость Святой Руси.

С 11 сентября начинается Бабье лето, которое продлится до 22 сентября.

13 сентября Ягода-клюква

В деревне верили, что рожденный 13 сентября знает путь к журавлинику, к россыпи клюквенной. Красна, кругла ягода-клюква. От всякого века, землю обошедшего, ей дана сила полная. Ягода-клюква — от недуга, что насылают по осени на человека гнетуница и лихорадка. Они не только из человека, но и друг из друга жилы тянут. А уж коли к человеку пристали, то похолодят, каменят нутро.

Ягода-клюква на болотной трясине растет, по кочкам, а то и россыпью великой. Ее солнце печет, дождь хлещет, а журавль ждет, когда она полыхнет. Ягода-клюква мхом утирается, мхом укрывается. Мох ее тепло хранит.

23 сентября Осеннее равноденствие. Именины рябины

По народному поверью, с этого дня солнце ослабевает. И тогда зовут Петр — Павел-рябинники покислиться рябиной да впрок запастись. На повети убрать, место нечистой силе заступить. Ведь чисты и ветка рябины, и ягода. Держит это дерево крепко силу осеннего равноденствия.

Было поверье, коли тебя нечисть мучит, сна не дает, к груди подступает, душит, то возьми ветку рябины, очерти ею вокруг себя — и сгинет нечисть. Потому окна на зиму украшали рябиновыми гроздьями. А от головной боли принесенные с мороза ягоды рябины ох как помогают.

30 сентября День Именин Золотой Половины Человечества

Вселенские бабы именины в честь материнской Мудрости и женских Добродетелей. Было принято чествовать односельчан, которых звали Софьей, Верой, Надеждой и Любовью.

ОКТЯБРЬ-ПАЗДЕРНИК

Называли в старину ветер, что деревья оголял, до костей крестьянина пробирал, на порог избы холодно, люто восставал — паздерником. Паздерник не просто деревья оголяет, но с веток лист сдирает. Паздерник — месяц переменной погоды, месяц особых примет о зиме. Северные ветра-листобой часты в октябре.

Сказывают в народе: «Засиверило — и лист скоро подомрет». И коли лист с дерева начисто опадает, то это холодную зиму предвещает. Лист лицом кверху (т.е. гладкой стороной) ляжет на землю — это предвестие недорода. А когда лист ложится лохматой стороной, вогнутой к земле, как бы заботливо прикрывая землю, то крестьяне знают: не померзнут озимые хлеба зимой.

Потому и назван еще октябрь месяцем-листобоем. Листопадная осенняя лихорадка — это пора зябкая, горькая. Листья на деревьях дрожат — и они мокры. И этот чахлый вид говорит нам об исчезновении солнечного тепла, об омертвлении природы.

В народе об октябре говорили: «Грязник ни колеса, ни полоза не любит».

В Грязник ложка воды ведром грязи становится.

Знать осень в октябре по грязи».

Замечали погоду, глядя на цвет листьев: если после первых заморозков листья на осине, клене, липе не пожелтели и не осыпались, значит, дело идет к устойчивому теплу. Если до половины октября с березы не опали листья — снег ляжет поздно.

2 октября

День пчельников

Зосим и Савва, заступники пчел, ульи в омшаник ставят, торопятся убрать погреб, где ульям зиму стоять. По пчелиному лету осенью судят и о предстоящей зиме:

Пчелы осенью плотнее леток заклепывают — на холодную зиму. Оставляют леток открытым — к теплой зиме.

Начинается с этого дня пчелиная девятина. Что ни утро — ложку меда полагается съесть: мол, с медком и дело проглотишь. По народному поверью, особенно в эти дни надо подсобить нашему желудку. Старые люди напоминали: «Без живота тягла не потянешь».

И сама природа в эти дни будто подсказывает, что самое целительное, самое верное средство не дать болезни одолеть нутро — мед.

5 октября Листопадная

Осина лист роняет, осени уступает. Такие слова про осину молвятся: «Одна ягода — горькая рябина, одно дерево — горькая осина». И вот обнаженные ветви, тронутые прозеленью, дрожат в ненастье осеннем.

Чаще дожди в этот день заходят на землю. Льется по пронзительным зеленым веткам небесная влага. Осина примерила, по народному поверью, русалкино платье. И так осталась в нем стоять. Русальным призраком ходить по земле.

По деревням был такой обычай: чтобы на скот, на избу нечисть не позарилась, ставили по углам двора осиновые колья. К верейному столбу тоже привязывался осиновый кол. На верейный столб крепились ворота. И вот, чтобы в ворота нечисть войти не смела, чтобы ворота вкривь и шкось не пошли и отпугивали всякую неведомую силу, идущее от двора ко двору горе, крестьяне ставили кол, остро отесанный с обоих концов.

Есть поверье, что убитую змею непременно надо повесить на осине. А то оживет змея, по следу людскому найдет того, кто ей смерть учинил, и укусит.

6 октября Одуванчик

В октябре — какие там цветы! Иссох цветок. Но приглядись, приоткрой жухлые травы, и ты отыщешь зубчатые листки. Свернутые, сморщенные, они все же дают знать — тут пуповинка одуванчика!

Вытяни из-под земли корень, промой хорошо. С желчью справляется отвар из корня, дает силу перемогать сахарную болезнь. И когда мочевой пузырь застужен, тоже полезен отвар из корня одуванчика. В октябре время знахаркам впрок припасать корни цветка, что по весне на каждом шагу желтым огоньком горит.

8 октября
Сергей Капустник

Рубят в этот день капусту. Набивают отпаренные бочки мелко нарубленным, отсеченным от кочерыжек капустным листом.

Работа эта была для всей семьи. Дети чистили морковь, старики резали. Кочаны очищали от «одежки» — торчащих незавитых листьев. Секли кочаны. Засыпали соль. Толкли деревянной ступой, перемешивали соленье.

Бочку с квашениной откатывали в угол и принимались, коли на капусту был урожай, рубить во вторую бочку. Несколько дней капуста «бродила» — укисала. И стоял в избе терпкий запах. Чтобы капуста не перекисла, порой в нее клали осиновое полешко.

А на капустном листе пекли хлебные лепешки. Они вынимались из печи пахучие, раздушенные. Когда клали хлебную лепешку на капустный лист, задумывали зиму зимнюю благополучно прожить. Пекли в этот день и капустные пирожки. С первым пирожком, снятым с противня, старая бабка бежала к гряде, с которой сняли капусту, и закапывала пирожок в землю. Просила она земельку о капусте на будущий год — пузастой, голенастой, не пустой, а густой.

Приговаривали:

«Вилки в ведро, руби серебро, сечи-мельчи, в кадку топчи. Хлеб да капуста лихого не подпустят».

13 октября
Григорьев день

Михаил — под спину соломки подстелил, а Григорий соломку взбил. На Михаила набивали матрасы новой соломой. Вобравшая в себя земную силу и солнечную, солома почиталась в крестьянском хозяйстве. Яровой соломой, когда недород был, когда на скотину накосить не удавалось, закармливали скотину. Перемешивали солому с сеном: сена нет, так и солома съедома.

И в настоящее время порой нет моченьки, как болят наши ноги от долгой ходьбы, от тяжелого суетного дня. Мы втираем-растираем ноги бальзамами и кремами, еду-

чими мазями, и проку порой никакого. А ведь в деревне боль от ног знали, как отвести. Солому резали мелко, напаривали, давали на пару поостынуть и держали ноги в соломенном напаре. И поверьте, боль унималась.

В старопрежние времена 13 октября вытрясали старую солому из матрасов. Глядели наши бабушки: нет ли местечка, что отсырело, слежалось, гниль подпустило. По вытрясенной из матраса соломе судили о здоровье человека. Соломка, мол, сказывала о растущей в человеке боли, упреждала болезнь.

Да разве могут сравниться те поролоновые матрасы, на которых мы нынче отдыхаем, с матрасами, на которых спали наши бабушки! На соломенной постели сны не душные, не тяжелые. Кашель, если человек сильно простужен, не так мучителен. Болезнь отступает скорее от человека, когда спина его согрета стеблями, которые поднимала, растила и питала земля.

26 октября

День Иверской иконы
Божией Матери

Банное обиходье. Выгоняли из больных падучую. На полке протопленной бани прели настои из целебных трав.

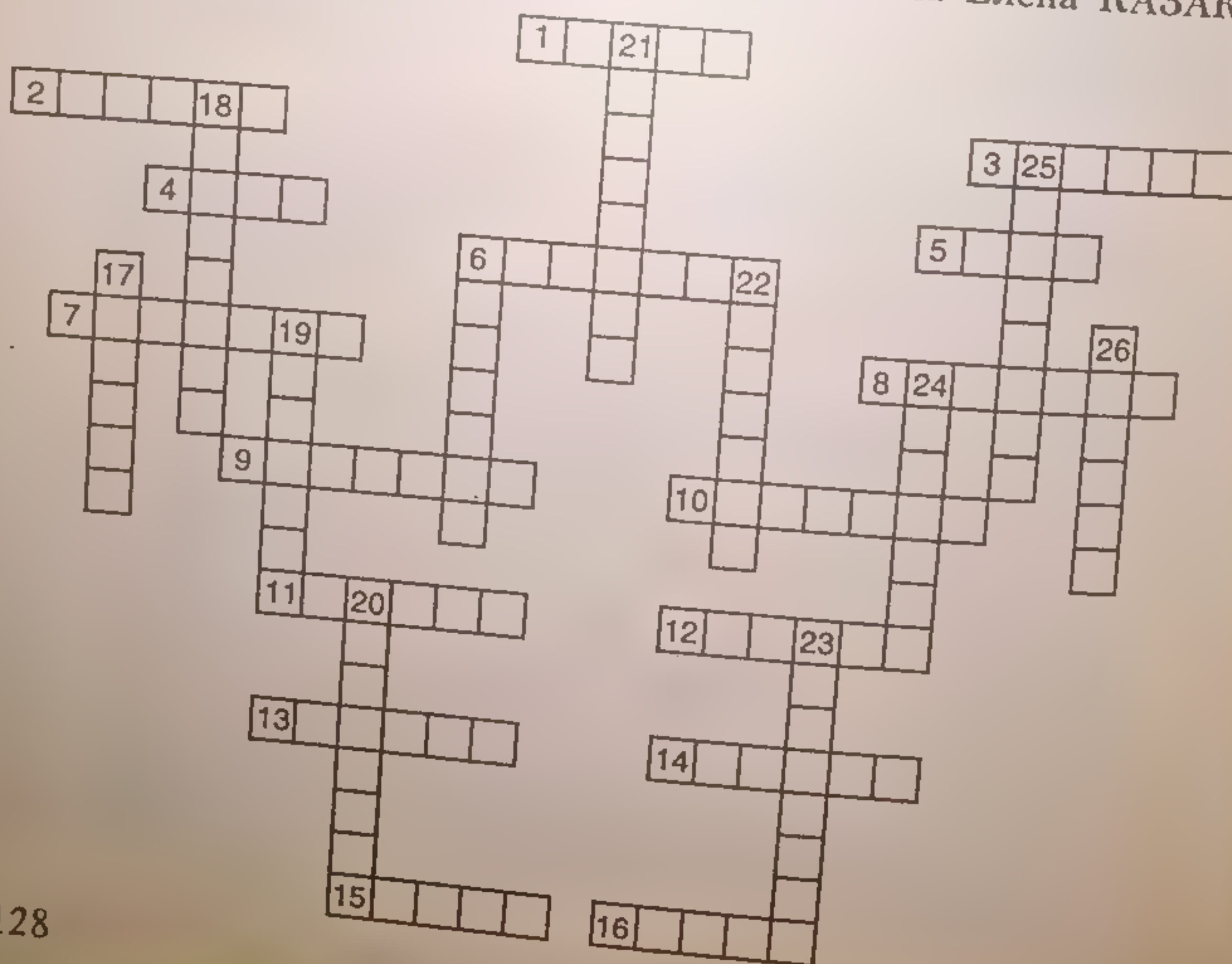


КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Информационно-публицистическая программа на канале «Россия». 2. «Женский...» Оксаны Пушкиной. 3. Исполнитель роли в спектакле или кино. 4. Сочинитель стихов. 5. Отечественная кинопремия. 6. Краткое изречение. 7. Смешной фильм. 8. Бессменный ведущий передачи «В мире животных». 9. Надпись в нижней части кадра кинофильма, являющаяся кратким переводом текста. 10. «Коллега» Петра Фадеева по программе «Все сразу». 11. Телешоу Регины Дубовицкой. 12. «Брат», актер. 13. Роман Михаила Булгакова «... и Маргарита». 14. Ряд фильмов, объединенных одним и тем же главным героем. 15. Суетливый, слишком подвижный человек. 16. Награда Американской киноакадемии.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 6. Умеренно медленный темп в музыкальном произведении. 17. Фильм с драками, стрельбой и погоней. 18. Актриса — исполнительница роли Нasti Каменской. 19. «Неодушевленная» роль Пьера Ришара. 20. Исполнитель эстрадной песни во Франции. 21. Литературно-драматическое произведение, предназначенное для экранизации. 22. Главный приз в игре, проводимой на 1-м канале Максимом Галкиным. 23. Постановщик фильма, спектакля. 24. Режиссер комедии «Старик-разбойники». 25. Подлинные или бутафорские вещи, используемые для создания той или иной обстановки в спектакле или фильме. 26. Десерт, из которого Федя в «Приключениях Шурика» делал коктейли.

Подготовила Елена КАЗАК.





2008 №3/57/

МАРТ

ЖЕНСКИЙ
КЛУБ
ЖУРНАЛ

Снять вам
в помощь



Заходите
в женский клуб

Анатомия болезни:
инфаркт

ПРЕДУ- ПРЕЖДЕНИЕ



Журнал –
ежемесячное
приложение
к вестнику
«ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Издается с мая 1999 г.

№ 3 (57)

март 2008 г.

**Генеральный
директор**
Анатолий КОРШУНОВ
**Директор
издательства**
Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ
Обозреватели
Михаил БЛАТИН
Александр КРЫЛОВ
**Компьютерная
верстка**
Ольга КАЛИНИНА
Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке
Валентин МОСИЧЕВ
(ЛОРИ)

**Наши подписные
индексы:**

99608

в каталоге

«Почта России» (МАП)

26062

в каталогах «Роспечать»
и «Пресса России» (АПР)

В НОМЕРЕ:

Борис ЧЕРНЫШЕВ
ПОБОЛЬШЕ АКТИВНОСТИ,
ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ! 3

Нина КОРНИЛОВА
НИКОГДА НИКОМУ
НЕ ЗАВИДУЙТЕ 4

Александр ГЛЕБКО
ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ
НАМ ПРЕДЛАГАЮТ 9

Наталия БУШЕВА
ЛИХОРАДКА – ЭТО
СИМПТОМ БОЛЕЗНИ 12

Валентин ДУБИН
ВЕРЮ В ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ
СИЛЫ ПРИРОДЫ 17

Александр НЕРОБЕЕВ
ЦЕЛЛЮЛИТ
В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ 24

Борис БОЧАРОВ
СО СНЫТЬЮ
ВЕСНОЙ НЕ ПРОПАДЕШЬ 32

Надежда КОЗЫМАЕВА
СОХРАНЯЙТЕ ЯСНОСТЬ УМА 39

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ 42

Андрей КОЖЕВНИКОВ
ПОКА ИНФАРКТ НЕ ГРЯНУЛ 49

Евгений БРЕХОВ
ХИРУРГ ГОВОРИТ НА ЧИСТОТУ 57

Марина МАТВЕЕВА
ГАСТРИТ –
ШКОЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ 62

Учредитель: ООО
«Редакция вестника
«Здоровый образ
жизни»

© ООО «Редакция
вестника «Здоровый
образ жизни», 2008

© Журнал «Преду-
преждение», 2008

Журнал зарегист-
рирован в Министер-
стве печати и инфор-
мации РФ. Регистра-
ционный № 017910.
Перепечатка мате-
риалов и использова-
ние их в любой фор-
ме, в т.ч. в электрон-
ных СМИ, без пись-
менного разрешения
редакции не допус-
кается. При цитиро-
вании ссылка на жур-
нал «Предупрежде-
ние» обязательна.
Литературная обра-
ботка писем и мате-
риалов осуществле-
на редакционным
коллективом. Р – пе-
чатается на правах
рекламы. Рукописи
не рецензируются и
не возвращаются.

Александр КРЫЛОВ СЕЙФ ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТА	68
Ольга ТИХОМИРОВА ЖЕНСКИЙ КЛУБ	73
Евгений ТАРАСОВ УЧИМСЯ ССОРИТЬСЯ	82
Владимир КАРПИНСКИЙ РАССТАНЕМСЯ С СУТУЛОСТЬЮ И ХАНДРОЙ	87
Лариса СЛАВИНА ПРОДЕЛКИ ГОРМОНА РОСТА	92
Леонид ГРУЗДЕВ ПРОКАЗАНЫНЕ ИЗЛЕЧИМА	96
Илья КРЫЛОВ В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА	102
Вячеслав НИКОЛАЕВ МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ О ПРИРАЩЕНИИ РОССИЙСКОГО НАРОДА	108
Нона ИЛЬЕНКОВА БУКЕТ ИЗ ЗВЕЗД	112
Влада ДОЛАНОВА-СОЛНЦЕВА МАМА, ДОРОГАЯ МОЯ МАМА	115
Надежда ГОЛОВКО ГОРНЫЙ ПЕЙЗАЖ	116
Татьяна СТЕПАНЮК СОН И ЯВЬ	117
Людмила МОТОРИНА ВЕЧЕР	118
Орхан Сейфи ОРХОН ДЕНЬ БЕЗ ВРАНЬЯ	120
КРОССВОРД	126
ПОДПИСКА	128

Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»
(для «Предупреждения»). Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05,
687-06-50, 261-62-93 (отдел подписки). E-mail: mail@zof.ru

Номер подписан в печать 21.02.2008 г. Бумага газетная. Печать офсетная.
Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 151 680 экз. Заказ № 479.
Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ: 123007 Москва,
Хорошевское шоссе, 38.

ПОБОЛЬШЕ АКТИВНОСТИ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!

Вот и наступила очередная весна. Мы поздравляем всех наших читательниц с традиционным праздником — Международным женским днем. По этому случаю редакция приготовила для вас подарок — первый выпуск «Женского клуба». Нам очень хочется, чтобы этот подарок вам понравился. Поэтому с нетерпением ждем ваших откликов. Судьба будущих выпусков фактически находится в ваших руках. Пишите нам, и вы станете полноправными авторами «Женского клуба». Берите пример с тех, кто присылает свои произведения в наш традиционный «Клуб литераторов». В нынешнем номере опубликовано стихотворение Долановой-Солнцевой «Мама, дорогая моя мама». В своем письме Влада Сергеевна написала: «Я не пассивный читатель — активный. Всячески пропагандирую здоровый образ жизни. По моему совету многие знакомые выписывают ваш журнал, благодарят при встречах. При моем содействии и библиотеки Элисты стали выписывать «Предупреждение», и, как говорят библиотекари, журнал пользуется спросом. Это радует: читателей «Предупреждения», а значит, и поборников здоровья в нашем городе становится все больше». А нас радуют такие активные читательницы. Именно благодаря им число подписчиков журнала в новом году увеличилось почти на две тысячи. Кстати, о подписке. Она продолжается. Если вы не успели подписаться на журнал с января, можете оформить подписку на оставшиеся месяцы первого полугодия 2008 года.

Борис ЧЕРНЫШЕВ,
главный редактор журнала
«Предупреждение».

Следующий номер журнала выйдет 14 апреля.

Нина
КОРНИЛОВА:
НИКОГДА НИКОМУ НЕ ЗАВИДУЙТЕ



Когда заслуженная артистка России Нина Андреевна КОРНИЛОВА выходит на арену цирка, зал долго аплодирует. Вот уже несколько десятилетий Нина Андреевна выступает со слонами, которые за короткое время представления становятся любимцами публики.

Но если бы зрители цирка знали, что обаятельной, моложавой, подтянутой дрессировщице 80 лет, наверное, они аплодировали бы стоя.

— Нина Андреевна, вы пришли работать в цирк, потому что это была ваша мечта?

— Нет, все решил случай. Мне было шестнадцать лет, я училась при Ростовской оперетте в балетной студии, и вдруг мне сказали, что в цирковую программу нужны молодые акробатки-танцовщицы. Я решила попробовать. Так в 1943 году я впервые переступила порог цирка как артистка-дебютантка.

— А о слонах и не думали?

— Нет, конечно. Попасть в аттракцион для рядовой танцовщицы было большим счастьем. Только через год я оказалась в аттракционе Корниловых «Слоны и танцовщицы». Идея его очень оригинальная — гиганты-слоны выступают вместе с хрупкими девушками. В цирке такое «соединение» было сделано впервые. Наш аттракцион в 1944 году получил первую премию на Первом Всесоюзном конкурсе в Москве.

— Я знаю, что «Слоны и танцовщицы» принесли вам не только радость общения с громадными животными, но и личное счастье.

— Да. Как раз в то время я познакомилась со своим будущим мужем Анатолием Корниловым.

— Корниловы — старейшая российская цирковая династия. Расскажите о ней подробнее.

— В ноябре 2003 года нашей династии исполнилось 100 лет. Этот отсчет ведется по традиции со дня рождения основателя — моего свекра Александра Николаевича Корнилова. Он был потрясающий человек! Влюбился в Марию Ивановну Филатову — представительницу еще одной из старейших цирковых династий России и пришел в цирк в восемнадцать лет, а до этого был простым матросом. Семья Филатовых поставила Александру Корнилову условие, что он должен стать цирковым артистом, тогда и женится на Маше. Корнилов согласился. Филатовы специально наняли ему гувернантку — актрису-немку из Мариинского театра. Она обучала его немецкому языку, хорошим манерам. И Александр Корнилов стал настоящим аристократом. Как он носил фрак — до сих пор в цирке так никто не умеет!

Александр Николаевич работал со многими животными: медведями, верблюдами, удавами, тиграми, львами. Но сердце свое отдал слонам. Я этому выбору абсолютно не удивляюсь.

— Почему?

— Он считал их самыми высокоинтеллектуальными животными, самыми способными и нераскрытыми для дрессуры. Я тоже слонов обожаю, они редкие умницы! Прекрасно понимают человеческую речь. Прошу слониху: «Подвинься поближе», и она ползет без всяких понуканий. Если что не так, говорю ей с укором: «Ай-яй-яй!» А слониха потупит глазки, ресницы опустит, соглашается, мол, да, провинилась.

— Любовь к слонам сразу и навсегда пронзила ваше сердце?

— Нет, все настоящее приходит постепенно. Когда девушкой я начала работать в аттракционе Корниловых «Слоны и танцовщицы», на одном представлении слон Сиам кинул меня в зрительный зал. Это был настоящий позор! Я хотела навсегда убежать из цирка. Но Мария Ивановна Корнилова уговорила остаться. Потом я вышла замуж за ее сына Анатолия. Через некоторое время начала работать со слонами уже как дрессировщица. Мы с мужем сделали свой аттракцион «На слонах вокруг света», с которым объездили всю страну и многие страны мира. Потом передали этот аттракцион дочке Тае. Сейчас со мной работают Герда и Претти — просто уникальные слонихи!

— Какие их отличительные черты?

— Герда и Претти — дружные, всегда заботятся друг о друге, они очень нежные животные. И ревнивые, как дети: если одну приласкала, надо и вторую. От обиды могут даже заплакать! Кстати, если бы не эти слоны, я давно бы была пенсионеркой.

— Как Герда и Претти помогли вам остаться в цирке?

— Когда пришел пенсионный возраст, мы с мужем на пенсию ушли, а свой аттракцион «На слонах вокруг света» передали детям. Я не работала семь лет. Мой муж Анатолий умер. А детям прислали двухлетних слоников из Бирмы, и ребята уговорили меня сделать с ними бенефис на семидесятилетие. «Мама, — говорили они, — ты должна поддержать династию Корниловых». И я уступила. Год репетировала, как заведенная, каждый день! А сейчас просто не представляю себя без своих малышей — Герды и Претти.

Я живой человек и, бывает, прихожу на репетицию не в самом бодром состоянии. Но общаюсь со слонами, и ус-

талость, раздражение куда-то уходят. Слоны так заряжают положительными эмоциями!

— Вы их балуете?

— Конечно! Всегда присутствую, когда они едят. За день каждая из слоних съедает по 100 кг. Сюда входят и 30 кг сена, и 8 кг хлеба. Очень любят мои любимицы овощи, особенно морковь, но и от других даров сада и огорода не отказываются: с удовольствием кушают свеклу, баклажаны, огурцы, арбузы, дыни... Кстати, разные каши наворачивают с аппетитом, особенно жалуют овсянку.

— Есть у ваших слонов любимое лакомство?

— Березовые веники! Да-да, не удивляйтесь, слоны же травоядные. Летом мы их выводим погостить на природу.

— Что умеют делать ваши слоны?

— Мои слоники умеют делать такие трюки, которые вы не увидите нигде в мире: танцуют, играют на губной гармошке, делают стойки на передних и задних лапах, разные пирамиды, прыжки. Могут вместе катиться на бочке, перебирая лапами. Это очень непростой трюк. Некоторые стойки мы отработываем по году.

— Нина Андреевна, вы такая энергичная, лучистая. Глядя на вас, не подумаешь, что вы пенсионного возраста.

— Тайн нет, все просто: утренняя зарядка, контрастный душ, поменьше кушать и побольше двигаться. Да и слоны дают мне потрясающий эмоциональный настрой!

— Может быть, вы знаете некий эликсир молодости или владеете каким-либо секретом долголетия?

— Нет-нет! Это все поэзия! Зарядку я делаю всю жизнь. Раньше это были занятия хореографией, потом прибавилась растяжка, а лет пятнадцать назад я освоила систему японского врача Ниши. Она очень простая, но удивительно эффективная. Всем советую попробовать заниматься по системе Ниши.

— Расскажите, как вам помогла эта система.

— Например, в системе Ниши есть упражнение, которое потрясающе действует на сердце. Для того чтобы оно хорошо функционировало, должны работать капилляры. Очень много их проходит в руках и ногах. Так вот, надо лечь на спину, поднять руки и ноги вверх и две минуты трясти ими по воз-

можности довольно быстро. В этот момент кровь начинает поступать к сердцу, и оно оздоравливается! Когда-то давно у меня была стенокардия. После того как я начала делать это и другие упражнения, я забыла, где вообще сердце находится.

— Какие еще проблемы, связанные со здоровьем, помогла решить вам система упражнений Ниши?

— Все те, кто занимается по Ниши, не набирают лишний вес. У меня была приятельница довольно полной комплекции. Я советовала ей: «Делай зарядку, она тебе поможет обрести форму». А приятельница отвечала: «Доживешь до моих шестидесяти, я на тебя посмотрю, как ты будешь выполнять упражнения». Так я зарядку и в семьдесят делала, и сейчас, в восемьдесят, тоже. По часу каждый день.

— После зарядки следует контрастный душ?

— Естественно. Каждое утро, где бы я ни находилась, делаю обтирание жесткими рукавицами и принимаю контрастный душ.

— Нина Андреевна, какую диету вы соблюдаете?

— Специальной диеты у меня нет. Есть правило — не переедать. Я ем абсолютно все — и сладкое, и мучное. Уже много лет держу один и тот же вес. После зарядки и душа я беру геркулес, завариваю его кипятком, натираю туда яблоко, морковь, тыкву, банан и мед. Это мой завтрак. Перед этим пью сок. Потом через какое-то время выпиваю чашечку кофе с молоком, съедаю бутерброд. Днем обязательно ем первое — суп, борщ или щи, чтобы не было гастрита. Но главное, чтобы все было в меру.

— Видимо, у вас есть еще секреты быть красивой, энергичной и здоровой?

— Вы меня пытаете, и я вот в чем признаюсь. У меня нет врагов. Завистники, может быть, есть, но я про них не знаю. Ко всем людям я стараюсь относиться с любовью и обращаю внимание только на их положительные качества. Никогда никого не осуждаю, никогда никому не завидую. Зависть — страшное чувство, прежде всего для того, кто завидует! Оно разрушает и портит жизнь. Поэтому, если хотите прожить без болезней, никому и никогда не завидуйте.

Беседу вела Ирина АНДРИАНОВА.

ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ НАМ ПРЕДЛАГАЮТ

Эпоха недоразвитого капитализма породила в нашем Отечестве не только миллионные тиражи пиратских видеозаписей голливудских фильмов, продажу метилового спирта под маркой французского коньяка, но и еще одно криминальное явление – аптечный бум контрафактных лекарственных препаратов.

Нельзя сказать, что в годы советской власти лекарства, выпускавшиеся в СССР, хоть в чем-то отличались от своих зарубежных собратьев в лучшую сторону. Отечественные препараты, как правило, были менее эффективны, хуже очищены от примесей, имели массу побочных действий на организм, а, кроме того, многие из них морально устарели на десятки лет. Однако не привыкшие к лучшему советские граждане обходились тем, что им предлагал Минздрав, и даже в самые трудные времена всеобщего дефицита в аптеке можно было купить банальный аспирин, а услужливые фармацевты за известную мзду были готовы предложить из-под прилавка и дефицитные импортные средства.

Времена изменились, и сегодня на каждом углу всевозможные аптечные киоски ломятся от изобилия лекарственных препаратов, а фармацевтический бизнес по своим доходам стоит в первых рядах лидеров рынка наряду с торговлей наркотиками, оружием, алкоголем и табаком... Если в 2003 году объем российского фармацевтического рынка оценивался в 2,5 миллиарда долларов, то уже через год он достиг 3,5 миллиарда.

По оценкам специалистов, до 45 процентов лекарственных препаратов, продаваемых населению в аптеках, являются или фальсифицированными, или не соответствующими современным медицинским требованиям. С 1998 по 2006 год число фальсифицированных лекарств выросло в десятки раз. Если еще лет пять-шесть назад большая часть подделок поставлялась в Россию из Индии и Китая, то ныне почти 60 процентов «нелегалов» — отечественного производства. Причем перемена мест рождения отнюдь не благотворно сказалась на качестве товара.

По информации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 42 процента подделок приходится на антибиотики. Но и здесь мы стремимся оказаться «впереди планеты всей»: по данным Минздрава, число фальсифицированных антибиотиков в России достигает от 47 до 50 процентов. На почетном втором месте — гормональные препараты — 11 процентов. Третье место разделили лекарства, улучшающие функции желудочно-кишечного тракта, противогрибковые средства и анальгетики. Особенно опасны подделки снотворных и седативных препаратов, использование которых нередко представляет прямую угрозу для жизни.

Но даже если в аптечной продаже предлагается не откровенная подделка, изготовленная на подпольной фабрике, у покупателя нет никакой гарантии, что он приобретает действенное лекарство, а не его ухудшенный аналог.

Для различия этих двух подчас совершенно не совпадающих по терапевтическому действию медикаментов специалисты пользуются терминами «брэнд» — подлинник, оригинальный препарат — и «дженерик» — его незаконнорожденный братец.

Практика показывает, что нередко даже врачи не могут отличить первый от второго в длинном списке коммерческих названий. В идеале дженерик является препаратом, обладающим доказанной терапевтической взаимозаменяемостью с оригинальным лекарством, однако на практике говорить о такой взаимозаменяемости брэнда и дженерика нереально.

Один из самых распространенных видов обмана покупа-

теля — продажа лекарства-пустышки. Ничто не ново под лупой, и в медицине с незапамятных времен существовало словечко «плацебо» — так врачи называли лекарства-пустышки, которые давались пациенту, чтобы заставить его отвыкнуть от большой дозы сильнодействующего препарата, или в случаях, когда врач считал назначение какого-либо лекарства нецелесообразным, а больной настаивал на его применении. Однако совсем иное дело, когда вас заведомо обманывают в корыстных целях и вместо эффективного сердечного препарата подсовывают крахмал или леденец, ведь в такой ситуации речь может идти о жизни человека.

Недавно показательный случай произошел в подмосковном Серпухове, где мошенник под видом импортного сердечного лекарства продавал за немалые деньги... копеечное слабительное. Эффект оказался поразительным, но совсем не того рода, какого ожидали люди, принявшие злополучные таблетки.

Чтобы хоть в какой-то степени застраховаться от лекарственных подделок, необходимо соблюдать три важнейших правила.

Правило № 1. *Никогда не покупайте лекарства у незнакомых людей «по случаю», избегайте сомнительных аптечных киосков на станциях, в переходах, на торговых рынках.*

Правило № 2. *Приобретать лекарства необходимо в аптеках, обладающих лицензиями, которые должны быть представлены на видном месте в торговом зале.*

Правило № 3. *Купив лекарство, внимательно осмотрите упаковку — нет ли признаков того, что ее уже вскрывали. Прочитайте инструкцию, а в случае сомнений потребуйте, чтобы руководитель аптеки лично рассеял их.*

Александр ГЛЕБКО,
кандидат медицинских наук.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Больные принимают те лекарства, что выписывают. Здоровые — те, что рекламируют.

ЛИХОРАДКА – ЭТО СИМПТОМ БОЛЕЗНИ

Годы эволюции подарили человеку важное свойство – поддерживать температуру тела на постоянном уровне, независимо от условий окружающей среды и меняющегося климата. +36,6°C – это число считается нормальной температурной единицей организма. А что делать, если столбик медицинского термометра пополз вверх и пересек «красную черту» (+37°C)? Об этом рассказывает врач высшей категории Наталия Сергеевна БУШЕВА.

Нет ничего более непостоянного в организме, чем его температура. Она зависит от условий окружающей среды, от активности самого человека, его эмоций, приема пищи, времени суток, состояния сна или бодрствования. Еще Авиценна писал: «К согревающим причинам относятся движения довольно сильные и частые, горячая пища, горячие лекарства, баня, разогревающая работа, гнев в любом случае, горе, когда оно не чрезмерно».

Да и температура тела человека в подмышечной впадине, традиционном месте измерения, колеблется в течение суток на один градус. Максимальная температура наблюдается в 4-6 часов вечера, минимальная в 3-4 часа утра, являя собой суточный ритм биологических часов организма, который связан, в частности, с вращением Земли. На ритм суточных температурных изменений накладываются другие ритмы с более продолжительными периодами. У женщин, скажем, это ритм менструального цикла, где меняющаяся температура свидетельствует об уровне половых гормонов.

Во время интенсивной работы температура тела может

повыситься на 1-2 градуса! Она нестабильна у детей во время активных игр на свежем воздухе или во время еды. У пожилых людей нормальная температура может опускаться до 35°C: при старении организма снижается обмен веществ, и индивид перестраивается на более низкий температурный уровень.

Температура тела реагирует на условия среды, которая может вызвать солнечный или тепловой удар. Такое случается в жарком влажном климате, когда уменьшается способность потоотделения, а вместе с тем и возможность отдать избыток тепла с потом.

Все эти температурные колебания происходят в организме здорового человека. И в то же время лихорадка (повышение температуры тела выше 37-38°C) — самый верный признак болезни.

Если повышение температуры вызвано заболеванием, нарушается деятельность всех органов и систем организма, срываются его компенсаторные возможности. У больного учащаются пульс и дыхание, понижается артериальное давление, появляются слабость, разбитость, головная боль, сухость и неприятные ощущения во рту, жажда, отсутствует аппетит. При высокой температуре повышается обмен веществ, а так как есть совсем не хочется, то больные теряют в весе.

Быстрое и сильное повышение температуры обычно сопровождается ознобом, который может длиться от нескольких минут до часа, редко дольше. При ознобе кровеносные сосуды резко сужаются, появляется «гусиная кожа», ногтевые ложа становятся синюшными. Больной мерзнет, не помогают грелки и кипы одеял, он дрожит, трясется, зубы начинают стучать... Озноб сменяется ощущением жара. Затем температура падает, и больной покрывается обильным потом. Такие состояния очень изматывают.

Почему же при заболевании повышается температура? Откуда она берется? Чаще всего — это ответ организма на агрессию и внедрение в него чужеродных микробов и вирусов. Токсины и ядовитые вещества, которые выделяют «пришельцы», попадают с кровью в гипоталамический центр тер-

морегуляции. И организм пытается остановить болезнь, повышая температуру в надежде на то, что новый режим погубит агрессора: белки, из которых тот состоит, не выдержат нагревания. Это не совсем безразлично для самого хозяина — больного человека, но что делать, если в доме чужой? Все средства хороши. И тогда ртутный столбик на термометре ползет все выше и выше — 37... 38... 39°C.

Температура 42°C считается предельной: выше нее не выдерживают и начинают гибнуть собственные белки организма, возникают тяжелые поражения головного мозга, нарушается ориентация, появляются бред, судороги, отек мозга, потеря сознания. Ситуация становится опасной для жизни.

Лихорадка — это симптом болезни. Попробуем обозначить группы заболеваний, имеющих этот грозный симптом. Основная и наиболее значительная группа болезней — это откровенные инфекции. От ОРЗ и гриппа до малярии, гепатита и пищевых отравлений. Редкая инфекция (например, холера, ботулизм) течет без температурной реакции. Вместе с лихорадкой одновременно, позже или раньше, появляются и другие признаки болезни. Чаще всего инфекция начинается именно с повышения температуры, а уже затем, через несколько часов или суток, возникают другие симптомы болезни. Так, при скарлатине через 12–24 часа от повышения температуры появляется характерная сыпь; при отравлении — через 3–6 часов боли в животе, тошнота и расстройство стула, понос; при гепатите — на 7-й день болезни желтуха.

Банальные инфекции (ОРЗ, грипп, аденовирусная и риновирусные инфекции, парагрипп) редко повышают температуру более чем на 3–4 дня. Длительно продолжающаяся лихорадка — это симптом уже более серьезной инфекции: сыпного и брюшного тифа, энцефалита, кори, мононуклеоза, чумы, полиомиелита...

Если к повышенной температуре присоединяются кашель и боли в грудной клетке, можно заподозрить воспаление легких. Боли в пояснице в сочетании с подъемами температуры, сопровождающиеся сильным ознобом, мутным цветом мочи, позволяют диагностировать воспаление почечных лоханок — пиелонефрит. Боли в правом подреберье, появляющиеся

вместе с температурой, тошнота, рвота, горечь во рту свидетельствуют об обострении желчекаменной болезни.

Поставить диагноз при лихорадке помогают лабораторные и инструментальные методы обследования. Рентген легких выявляет туберкулез и онкологические заболевания, которых при распаде легочной ткани дают повышения температуры тела, причем иногда очень значительные. Анализ крови дает возможность диагностировать болезни крови — лейкозы, либо заподозрить скрытый и пока не выявленный воспалительный процесс в организме. УЗИ органов брюшной полости и почек определяет онкологические заболевания, а также абсцессы и гнойники этой области, активные циррозы печени, проявляющиеся выраженной температурной реакцией в результате гибели печеночных клеток. ЭКГ может помочь установить безболевою форму инфаркта миокарда, который в первые часы повышает температуру...

Иногда нарушение регуляции температуры тела вызвано эмоциональными факторами. Такое чаще встречается у неуравновешенных или усталых женщин молодого возраста. Эти вегетативные невроты проявляются повышением температуры до 38°C и выше. Одновременно может понижаться артериальное давление. Лицо краснеет даже при небольшом волнении. Традиционное лечение антибиотиками и жаропонижающими препаратами (аспирином, парацетамолом) не снижает температуру, а вот успокоительные средства помогают.

Возможны умеренные температурные колебания и при болезнях щитовидной железы — они связаны с повышением функции ее гормонов. Болезнь можно дифференцировать по блеску глаз, некоторой пучеглазости больного, умеренному похудению, а также изменениям щитовидной железы, которые выявляют ультразвуком, радиоизотопными методами и исследованиями крови.

Иногда лихорадка является симптомом непереносимости лекарственных препаратов. Она появляется на 7—10-й день лечения антибиотиками и сульфаниламидами, мочегонными (диакарб, гипотиазид) и антиаритмическими средствами

(хинидин, новокаиномид). Как только отменяют эти лекарства, температура нормализуется.

Как же бороться с лихорадкой, если еще неизвестна причина? При повышении температуры мы рекомендуем начинать с обильного питья — до 1,5–2 литров в сутки. Жидкость разжижает токсины, способствует потоотделению, тем самым снижая температуру. Это может быть горячий чай с лимоном, малиной или медом, боржоми, теплое молоко, морс из клюквы, черной смородины, брусники.

Не спешите глотать таблетки! Попробуйте обойтись домашними средствами, которые при своей эффективности не содержат «зловредной» химии. При насморке следует пропитать соком репчатого лука марлевый или ватный тампон и нюхать его 2–3 раза в день. При кашле и бронхите смешать сок лука с небольшим количеством жидкого меда и принимать по чайной ложке перед едой. Если при температуре мучает еще и сильный кашель — помогают вареные или печеные груши. Грушевый же отвар очень эффективен в виде примочек при головных болях. При кашле и охриплости голоса весьма эффективен отвар изюма с небольшим количеством лукового сока. Водный настой листьев винограда рекомендуется для полоскания горла при ангине.

2,5 кг зелени петрушки пропустите через мясорубку и выжмите сок. В этот сок вылить 150 г водки, смешать. Принять 2 раза натощак (утром и перед сном) по 100 мл. На следующее утро выпить еще 100 мл. После этого лихорадка обычно прекращается.

25 г шишек хмеля залить 2 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать утром и вечером по 50 мл в течение 3 дней. Настой принимают, лежа в постели, в тепле.

Ну а если вокруг вас все болеют гриппом, не стоит задерживаться с приемом противовирусных препаратов: ремантадина, дибазола, оксалиновой мази в нос и конечно же витаминов группы В и С. Если же температура все ползет вверх, следует принять один из жаропонижающих препаратов: аспирин, парацетамол, панадол...

Главное — не упустить момент, найти причину болезни.

Записала Людмила ЗОЛотова.

ВАЛЕНТИН ДУБИН: ВЕРЮ В ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ

Валентину Ивановичу ДУБИНУ 72 года. Большую часть своей жизни он посвятил армии. Служил в Ракетных войсках стратегического назначения. Прошел путь от рядового до генерала. Так получилось, что на военной службе потерял здоровье. Начал поиски: как его вернуть? Вот об этих поисках и о том, как они в итоге привели к увлечению натуропатией, Валентин Иванович рассказывает сегодня, отвечая на вопросы нашего корреспондента.

— Я не собирался становиться профессиональным военным. Был призван, как все, в армию, служил. Ну а потом ребята-однополчане поехали в училище поступать. Я с ними увязался просто из любопытства. И, как говорится, за компанию тоже поступил. Вышел лейтенантом. Служил в Грузии, Томске, под Владимиром, в Белой Церкви под Киевом, в Воронежской области... Затем — военная академия. Окончил ее — уехал за Урал. Потом — в Саратовскую область. Завершал службу в Подмосковье. Тут меня решили посадить на самолет. Конечно, не за штурвал. Это была такая штабная лаборатория, где я, летая, выполнял боевую задачу. Во время этих полетов я и подорвал довольно сильно свое здоровье: у меня расшатались нервы, появилась бессонница, забарахлили желудок, кишечник, стало пошаливать сердечко. Из армии уволился с формулировкой: не годен к военной службе. Было мне тогда 48 лет.

Вот и размышлял: что мне делать, куда податься? Жить-

то надо! Проблема здоровья стала, можно сказать, стержневой. Окончил двухгодичный университет при московском бассейне «Чайка» и, защитив диплом, стал инструктором-методистом лечебной физкультуры. Начал искать встреч с людьми, которые занимались народной медициной, нетрадиционными методами оздоровления.

Это было мне особенно важно потому, что тяжело заболела первая моя жена — у нее обнаружили рак. Спасти ее, увы, не удалось, но, применяя народные методы лечения, мы продлили ей жизнь на целых пять лет. По профессии она была фармацевтом и слишком доверяла таблеткам, официальной медицине. А я к тому времени разуверился в возможностях традиционной медицины и продолжал искать другие варианты. Наконец пришел в Институт натуропатии. И понял, что оказался на месте, нашел, что искал. Мне интересно было изучить то, что уже было здесь наработано, многое пришлось испытать на себе и идти дальше. Теперь я ведущий научный сотрудник этого института.

— Пожалуйста, подробнее о том, что такое натуропатия и что это за институт?

— Натуропатия — учение в медицине, которое занимается естественными методами лечения и оздоровления. То есть при лечении того или иного заболевания не используются химические, искусственно созданные препараты.

Что находится в арсенале натуропатии? Проверенные столетиями народные методы лечения, травы, растительная пища, ну и конечно же наши вечные врачеватели — солнце, воздух и вода. Все это помогает человеческому организму избавиться от шлаков, ядов, токсинов и прочих отходов жизнедеятельности, которые с годами накапливаются в нем в результате неправильного образа жизни, несбалансированного питания, вызваны ухудшением жизненной среды, стрессами, а также чрезмерным увлечением медикаментозными (химическими) методами лечения. Загрязнение организма, как мы считаем, и является причиной большинства болезней. Это, можно сказать, первый постулат натуропатии.

Второй постулат состоит в утверждении, что острые заболевания вызваны не чем иным, как стремлением организ-

ма освободиться от шлаков, ядов и токсинов, препятствующих его нормальной деятельности. И третий постулат — вера в то, что в человеке от рождения заложены огромные возможности самоизлечения, все системы нашего организма всегда будут стремиться очиститься, победить болезнь, восстановить равновесие. И если при этом ему помочь, то будет очень хорошо.

Из собранных ими же трав натуропаты сами готовят себе отвары, настои, настойки. И мы, сотрудники института, летом часто отправляемся в лес, на поляны, пролески собирать лекарственные травы. Они ведь вокруг нас. Выйдите за околицу, за ограду садового участка и вы сразу их обнаружите.

Натуропаты для лечения заболеваний готовят свежие овощные, фруктовые и зеленные соки, используют мед и его продукты, яблочный уксус, пиявки и урину. Занимаются гимнастикой, бегом, ходьбой, делают массаж, соблюдают посты. Очень полезна гидротерапия: клизмы, промывание кишечника, прием минеральной воды, так называемые «зальмановские» ванны.

Если говорить о воде, то водопроводная вода часто становится причиной очень многих заболеваний. Но самое неприятное: люди не догадываются, что у многих из них болезни — из-за употребления неочищенной воды. А те, кто имеет водочистители, должны знать, что идеальных фильтров пока не существует. Натуропаты предлагают потреблять только очищенную воду: талую или кремниевую. Ибо даже родниковая вода бывает с вредными примесями.

Большое внимание натуропаты уделяют питанию. Оно должно быть не только сбалансированным, но и содержать ежедневно не менее половины или примерно 700 г растительной пищи. Кроме того, натуропаты не рекомендуют потреблять рафинированные продукты и продукты, содержащие консерванты, наполнители, ароматизаторы, насыщенные жиры, гидрогенизированные масла и пищевые добавки.

Натуропатия популярна во многих странах. На принципы естественных методов лечения опираются врачи-натуропаты Америки, Англии, Германии, Чехии...

— А чем непосредственно занимается Институт натуропатии?

— Это объединение, являющееся общественной организацией. Его еще называют народным институтом. Основателем и первым президентом был Валентин Николаевич Сергеев — кандидат медицинских наук, который многие годы проработал в санаторно-курортных учреждениях. Он объединил группу специалистов, сперва это были дипломированные ученые, к которым затем присоединились и медики-практики. Они занялись изучением, обобщением, разработкой, апробацией и внедрением в практику эффективных, доступных и безопасных методов лечебной физкультуры, фитотерапии, рефлексотерапии, способов закаливания и других средств, которые предоставляет нам сама природа, а также народная медицина, как российская, так и других стран, в том числе и народов Востока. Исследуем мы также вопросы взаимодействия этих методов.

У института несколько филиалов: в Костроме, Истре, Ногинске, Дедовске, Геленджике, Ярославле, Ялте, Пензе... Филиалы помимо общих решают специфические для каждого региона задачи. Нашему филиалу в подмосковном Одинцове было поручено разработать программу долгожительства. И вот уже почти десять лет мы этим занимаемся. Кто это — мы? Группа энтузиастов, медиков и практиков, которые выполняют эту работу постоянно и, разумеется, в свое свободное время. Осуществляем наблюдения за образом жизни долгожителей, как бы ведем их по жизни, следим за состоянием их здоровья. Обобщаем данные. В процессе наших наблюдений обнаружилось, например, что люди, дожившие до преклонного возраста, редко используют достижения современной медицинской науки, а пользуются в основном дедовскими методами и средствами, знание которых перешло к ним от родителей.

Выяснили мы и другое: многие важные, на наш взгляд, стимулы долгожительства ими не использовались или были задействованы не в полной мере. Какие, например? Ну, скажем, расслабление мышечной системы, закаливание психики, позитивное мышление, управление сознанием, исполь-

зование биостимуляторов и адаптогенов, труд и хобби, имеющие творческую направленность... Никак не учитывалось влияние на организм жизненных и биологических ритмов, не использовались методики насыщения человеческого тела жизнетворной космической энергией. Редко применяется очищение организма, например, печени, почек, суставов, крови... То есть для продления жизни человека существует немало резервов. Сейчас разработанная нами программа долгожительства находится, можно сказать, на выходе. Она состоит из 15 частей, своего рода ступеней, шагая по которым, человек должен двигаться к вершинам долголетия.

— Но есть, видимо, и более осязаемые итоги деятельности института?

— Что имеется в виду? То, что можно пощупать, подержать в руках? Или реальные результаты, положительно влияющие на здоровье людей? Вот, скажем, у нас создан препарат «антивирус», о назначении которого можно судить, исходя из его названия. Он убивает вирусы. Препарат естественного происхождения — создан на основе всем известной травы таволги, ее еще называют лабазником. Препарат прошел клинические и химико-физиологические исследования. С помощью «антивируса» простудные заболевания, если их вовремя распознать, можно вылечить за один-два дня, тогда как официальная медицина отводит на это семь дней — неделю.

Успешно препарат лечит герпес — лицевой и даже генитальный за два-три дня. А при традиционных способах лечения люди мучаются им гораздо дольше. Хотя, как известно, герпес окончательно не излечивается, его лишь на время удается «усмирить», и при благоприятных для него условиях он может вновь «подать голос». А «антивирусом» его можно заглушить аж на полгода, на год.

Лечит «антивирус» и опоясывающий лишай. Это такое неприятное заболевание, от которого аллопатическая медицина избавляет человека месяцами. А у нас на это уходит десять дней. Но мы рекомендуем после снятия острого периода болезни принимать препарат еще не менее 3 дней.

Настойка готовится на 20-процентном спирте или водке,

разведенной пополам с водой. Берется 20 г цветков таволги и 5 г цветков календулы. Смесь помещаем в бутылку с закручивающейся пробкой и ставим в кастрюлю с горячей (приблизительно 90 градусов) водой на 1 час, сменив через 30 минут остывающую воду. Затем препарат охлаждаем до комнатной температуры, процеживаем и пьем по 2,5 ч. ложки перед завтраком, обедом и перед сном: 3 дня при — ОРВИ, 5 — при герпесе и 10 дней — при опоясывающем лишае. При герпесе, кроме того, проводится трехразовое (после приема пищи) смазывание мест высыпаний. Кстати, герпес вылечивается за 1 день, если вы своевременно начали лечение, почувствовав характерный для высыпаний при герпесе зуд. Сразу же с помощью ватного тампона смажьте больное место. В этом случае высыпаний может не быть вообще. Особенно это ценно при генитальном герпесе.

— Что из натуропатии вы используете для себя?

— Я горячий сторонник принципов натуропатии и многие методики и препараты из ее арсенала применяю на практике. Сегодня, скажем, я пользуюсь одной методикой, а еще пять у меня на очереди. Особенно люблю очищение организма по йоговской методике «Шанк-прокшалана». В чем она заключается? Берем трехлитровую банку с водой, насыпаем туда три столовые ложки соли. И пьем — с утра натощак — по стакану этого солевого раствора через каждые 15 минут. При этом после каждого выпитого стакана необходимо выполнить ряд простых упражнений, чтобы раствор прошел из желудка в кишечник. Причем завершаем процедуру (необязательно все три литра выпивать) тогда, когда конечным продуктом будет только одна вода. При этом полностью очистится желудочно-кишечный тракт. Очень эффективная процедура! Чем она хороша? Очищаются нервы пищеварительного тракта, повышается иммунитет, и организм, как утверждают йоги, насыщается здоровьем и силой. На днях эта процедура даже зубную боль у меня сняла! Это чисто йоговский рецепт. А можно готовить для той же цели свекольно-апельсиновый напиток. Он намного приятнее чистого соляного раствора.

— А какие физические упражнения применяете?

— Утренняя зарядка для меня обязательна — не менее трид-

цати минут. Упражнений знаю множество. От них я заряжаюсь бодростью, свежестью, активностью на весь предстоящий день. Особенно мне нравится виброгимнастика, предложенная в свое время академиком А.А.Микулиным. Это довольно простое упражнение, которое могут выполнять даже те люди, кому противопоказаны бег и быстрая ходьба. Необходимо подняться на носках так, чтобы каблуки оторвались от поверхности всего на один сантиметр, и резко опуститься на пол. При этом ты испытываешь удар, сотрясение, при котором точно так же, как при беге и ходьбе, в венах благодаря клапанам кровь получает дополнительный импульс для движения вверх. Такое сотрясение необходимо делать не спеша, не чаще одного раза в секунду. После тридцати таких сотрясений надо сделать на 5-10 секунд перерыв. И затем упражнение столько же раз повторить. В течение дня я стараюсь делать эту процедуру до 3-5 раз. Особенно полезна виброгимнастика людям, которым по условиям работы приходится подолгу стоять или сидеть. Встряхивание организма — эффективное средство профилактики и даже лечения ряда болезней внутренних органов, в том числе профилактики тромбоза и даже инфаркта.

В заключение подчеркну, что средства народной медицины — это не таблетка: проглотил — и жди облегчения. Народная медицина заставляет человека трудиться во имя своего здоровья.

Этот труд и сегодня дает мне возможность чувствовать себя хорошо, в полную силу работать на садово-огородном участке в 15 соток. А в свободное время заниматься творческим трудом. Много читать, работать на компьютере, проводить испытания тех или иных оздоровительных методик.

Беседу вел Михаил БЛАТИН.

«ПР»: Если вас заинтересовали методы лечения и оздоровления, которыми занимается натуропатия, пишите нам. Валентин Иванович Дубин и его коллеги ответят на ваши вопросы, посоветуют, как избавиться в домашних условиях от того или иного недуга. Напоминаем наш адрес: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»).

ЦЕЛЛЮЛИТ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Рано или поздно почти у каждой женщины появляется «апельсиновая корка» — целлюлит. От него одинаково страдают худые и полные, ленивые и гиперактивные, молодые и старые... Целлюлит не только портит внешний вид и настроение. Он вызывает боли в суставах и спине, чувство тяжести в нижних конечностях, повышенную зябкость, ломкость сосудов.

Наверное, поэтому в редакционной почте так много вопросов о причинах возникновения этого заболевания, способах борьбы с ним, возможности предупреждения. Мы попросили проконсультировать наших читателей одного из ведущих специалистов в области пластической хирургии, доктора медицинских наук, профессора, вице-президента Общества эстетической медицины, члена президиума Ассоциации пластических хирургов России Александра Ивановича **НЕРОБЕЕВА**.

«У меня, как мне кажется, гладкая, хорошая кожа. А подруга ущипнула за ногу и говорит: «Да у тебя целлюлит!» Я с ней, конечно, поругалась, а сама задумалась — вдруг она права? Подскажите, пожалуйста, как мне определить, есть или нет целлюлит, кто прав — подруга или я?»

— Чтобы диагностировать целлюлит, давайте проведем тест. Правда, запущенную «апельсиновую корку» можно различить невооруженным глазом. Если же внешне кожа кажется вполне гладкой — как в вашем случае, большим и указательным пальцами захватите в складку и мягко сдавите уча-

сток кожи на бедре, ягодице или на животе. Кожа осталась гладкой? Отлично — тест на целлюлит отрицательный. Появились легкие неровности, бугорки? Если не обращать внимания, скоро они могут превратиться в то самое подобие кожурь апельсина, которое никого не радует.

«Что это за заболевание — целлюлит? Просто отложение жира или что-то другое? И от чего он возникает?»

— Неправильно считать целлюлит простым отложением жира. На самом деле речь идет о нарушении процесса обмена в клетках. При целлюлите замедляется расхождение жира, клетка растягивается и наполняется лимфатической жидкостью, которая, в свою очередь, застаивается. Нарушается дыхание клетки, накапливаются токсины. Сначала это мало заметно, но без специального лечения процесс со временем прогрессирует.

Причин изменения жировой ткани несколько.

Неправильное питание приводит к серьезному дефициту некоторых полезных компонентов. Особенно вредно, когда фаст-фуд и газированные напитки заменяют свежие фрукты и овощи, которые должны составлять основу питания.

Сидячий образ жизни вызывает неправильное кровообращение, поверхностное дыхание, слабые токи лимфы, застои в кишечнике. Целлюлит склонен образовываться в местах с замедленной циркуляцией крови. Сидение со скрещенными ногами, плохая осанка нарушают нормальное кровообращение, ношение тесной, неудобной обуви деформирует икроножную мышцу.

Стрессы и нервные напряжения провоцируют «созревание апельсиновой корки».

Ношение обтягивающей одежды, тесного нижнего белья, ремней приводит к тому, что жидкость скапливается выше или ниже места обхвата. Создавая иллюзию подтянутой фигуры, эти предметы одежды расслабляют мышцы и со временем снижают их тонус.

Женские гормоны вызывают развитие жировой ткани в области бедер и таза. Механизм образования целлюлита активизируется в периоды, когда гормональная активность

компрессы, ванны) — это самые несложные, но действенные способы, которые помогут справиться с патологией.

«Говорят, массаж замечательно разглаживает кожу, обновляет ее. Так ли это? И что делать, если денег на массажный кабинет нет, а гладкую кожу очень хочется?»

— Действительно, после грамотного массажа улучшается кровоснабжение кожи, из подкожной клетчатки уходит лишняя вода, нормализуется лимфоотток, улучшается регенерация клеток. Эффект таков, будто мастер-массажист стер с вас все неровности, отшлифовав кожу до бархатистой гладкости. Но аналогичного результата можно достичь и само-массажем.

Освоить элементарные приемы массажа несложно. Возможность проводить его дома, в ванне, в сауне делает его хорошим помощником в поддержании и восстановлении здоровья.

При выполнении самомассажа необходимо совершать движения по ходу лимфатических сосудов (сами лимфоузлы не массируются). Прежде всего, конечно, вымойте тело и руки. Примите удобное положение, мышцы постарайтесь расслабить. В качестве смазывающих средств можно использовать специальные мази или масла. Помните, шею, бедро, голень, стопу и поясничную область массируют двумя руками. Последовательность массажных движений следующая: поглаживание, растирание, разминание, вибрация (потряхивание, встряхивание).

Особенно действенным считается щипковый и перека-тывающий массаж пальцами. Участок кожи зажимается между большими и указательными пальцами обеих рук, и получившийся кожный валик сдвигается примерно на сан-тиметр вверх. Затем пальцы захватывают следующую пор-цию кожи; движение повторяется. Таким образом перекаты-вающим массажем обрабатывается вся поверхность от коле-на до таза. При щипковом кожа просто приподнимается кон-чиками пальцев сантиметр за сантиметром. При этом ее слег-ка сжимают, как бы нежно пощипывают.

Обзаведитесь жесткой массажной щеткой или массаж-ной варежкой. Трите ими по бедрам, ягодицам, спине, живо-ту — везде, где есть проблемные зоны. Ежедневный массаж

не очень жесткой щеткой для тела либо специальной рукавицей эффективно улучшает кровоснабжение и разглаживает поверхность кожи. Это помогает избежать застоя лимфы, а кожа, с которой удаляются омертвевшие клетки, делается заметно нежнее. Щетки и рукавицы можно применять как сухими, так и влажными.

Используйте и сам душ. Оборудуйте его насадкой, позволяющей получать сильные жесткие струи, и беспощадно бейте ими по тем участкам тела, где замечена ненавистная «апельсиновая корка».

«Моя подруга ездила в отпуск в Тунис и прошла там курс, как она говорит, талассотерапии. Вернулась — прямо не узнать: построилела, похорошела, а кожа стала, как бархат (хотя до этого была, как кожура от апельсина). У меня, увы, денег на курорт нет, а похорошеть тоже хочется. Может, что-нибудь присоветуете?»

— Последнее время талассотерапия (лечение морскими водорослями, грязями и т.п.) стала очень модной. Обеспеченные дамы действительно специально ездят в Тунис, где этот метод весьма распространен и популярен. Ну а мы с вами займемся талассотерапией, не выходя из дома.

Глина и грязь прекрасно выводят лишнюю влагу из организма и питают кожу, к тому же очищают и оказывают лечебный эффект при кожных заболеваниях. Только помните, при выборе этих средств надо быть осторожным людям с заболеваниями сердца, нагрузка при таких обертываниях бывает слишком большой. Морские водоросли великолепно борются с целлюлитом благодаря особым веществам, ускоряющим обмен веществ и расщепляющим жиры, оказывают хороший антистрессовый эффект, а если применять их в комплексе с лифтинговым кремом — получается мощный и длительный лифтинговый эффект. Тепловые обертывания с зелеными кофейными зернами тонизируют кожу, укрепляют сосуды и расщепляют жир, что активно помогает в трудной борьбе с целлюлитом.

Купите в аптеке специальное готовое средство для обертываний, разведите содержимое пакетика в тепленькой водичке до состояния густой сметаны, нанесите на все тело или

отдельные его участки и оберните полиэтиленом. Годится и пленка для пищевых продуктов. Затем тепло оденьтесь и можете поспать около часа, но не более! Теперь снимите с себя все, обмойтесь под теплым душем и нанесите на кожу антицеллюлитный крем. Можно усовершенствовать процедуру для достижения большего эффекта и улучшения циркуляции крови, обмена веществ и уменьшения отечности. Смешайте грязь, купленную в аптеке, с морскими водорослями, нанесите их также на кожу, оберните пленкой и утеплитесь на 30 минут. Затем примите душ и воспользуйтесь любым антицеллюлитным средством.

«Слышала, что можно лечить целлюлит мазями, припарками собственного изготовления. Я вообще очень люблю травы, часто использую их. Но вот какие помогают от целлюлита, не знаю. А прямо сил уже нет: ноги все время мерзнут, спина и суставы ноют... Врач сказал, что это от целлюлита. Посоветуйте, как я могу помочь сама себе».

— Действительно, местные припарки на пораженные целлюлитом места, ванны из лекарственных растений — прекрасные вспомогательные средства для лечения целлюлита.

Особенно хорош плющ обыкновенный: из него можно приготовить мази, а также припарки и компрессы. Небольшие очаги целлюлита рассасываются, если натирать их измельченной травой плюща или прикладывать ее на несколько часов в виде припарки.

Можно также замочить в горячей воде несколько больших горстей плюща или будры плющелистной на 24 часа и затем растирать этим настоем пораженные места.

Делайте припарки или местные ванночки из смеси травы плюща и чистотела — по полгорсти того и другого (а внутрь принимайте настой из мяты, лаванды, липы, вербены, базилика — по щепотке всего на 2 чашки воды).

Используйте самодельную мазь для лечения целлюлита: 10 ч. ложек спиртового настоя плюща выющегося, 1 ч. ложка спиртового настоя душицы, 10 ч. ложек ланолина, 100 г вазелина. На водяной бане растопить вазелин и ланолин, добавить при помешивании остальные компоненты, довести до однородного состояния и остудить.

Чтобы приготовить собственный крем, помогающий справиться с целлюлитом, следует взять 10 мл растительного (очищенного) масла или 2 ч. ложки крема для тела, добавить 3 капли масла (любого ароматического), тщательно перемешать. Использовать 1-2 раза в день. Для лучшего эффекта наносите крем легкими круговыми движениями по часовой стрелке и затем помассируйте проблемные зоны.

Эффективен также крем с петрушкой и мелом. Для его приготовления возьмите большой пучок свежей петрушки и разомните его в ступке или пропустите через мясорубку. Добавьте 1 ст. ложку жидкого меда и столько же кипяченой воды. Хорошо перемешайте. На проблемные зоны нанесите тонкий слой растительного масла, а сверху полученную смесь. Через 15 минут смойте под теплым душем, одновременно массируя проблемные места. Ополоснитесь прохладной водой.

«Расскажите, пожалуйста, как надо питаться при целлюлите, какие лекарственные травы и фрукты-овощи могут помочь в лечении».

— Во-первых, рекомендуется употребление всех естественных мочегонных средств. Это лук, огурцы, сельдерей, капуста, петрушка. Далее — отвары и настои из плодоножек вишни, яблочной кожуры, огуречной травы и таволги. Помимо растений, обладающих сильным мочегонным действием, хороши также все свежие овощи и фрукты.

Для очищения организма и облегчения выведения шлаков рекомендуется ряд настоев и отваров.

Очень полезен настой из 25 г свиного пальчатого и 25 г кукурузных рыльцев на 1 л воды. Пить его надо по четыре чашки в день.

Настой таволги обладает одновременно мочегонным, потогонным, укрепляющим и успокоительным действием. Заварите 2 щепотки цветков таволги вязолистной на чашку воды, дайте настояться, процедите и принимайте от 4 до 5 чашек настоя в день в промежутках между едой.

Настой из 10 растений и плодов. Соберите смесь растений: по 10 г плодов боярышника, листьев и корней лопуха, листьев базилика, листьев кервеля, листьев и цветков земляники, кукурузных рыльцев, травы одуванчика, цветков дрока, по 15 г

плодоножек вишни и листьев и цветков шалфея. Залейте двумя литрами кипятка и дайте настояться в течение 30 минут, процедите. Приготовьте также отвар из 10 г очищенных от кожицы корневищ свинороя пальчатого и 1 стакана кипятка (30 минут кипятить, 10 минут настаивать и процедить). Смешайте настой и отвар и пейте по несколько чашек в день.

Настой из березовых листьев. Заварить 20 г измельченных березовых листьев стаканом кипятка, прогреть на водяной бане 10 минут и дать настояться в течение 20 минут. Процедите и пейте несколько раз в день.

Отвар березовых почек. 30 г березовых почек залейте стаканом кипятка, поставьте на водяную баню и кипятите на самом слабом огне 30 минут. Настаивайте 15 минут, процедите и добавьте воды до начального объема.

Настой листьев и цветков тимьяна (рекомендуется при целлюлите, связанном с ожирением). 10 г цветков и листьев тимьяна залейте стаканом кипятка, накройте крышкой и настаивайте 30 минут. Процедите и пейте по 2-3 чашки в день.

«Как долго надо лечиться от целлюлита? И можно ли избавиться от него навсегда? Или пока мажешься — помогает, а перестанешь — и все снова-здорово...»

— Средства против целлюлита помогают, если пользоваться ими в комплексе, а не только «мазаться». Физические упражнения, правильное питание (пусть не диета, но ограничения в жирном, сладком и калорийном), массаж, ванны и большое желание быть стройной и красивой — это то, что вам понадобится в нелегкой борьбе за здоровье и красоту. Обычно курс лечения занимает в среднем от 1,5 до 3 месяцев (в зависимости от стадии целлюлита). Затем еще на протяжении 3 месяцев длится так называемый постэффект, во время которого меняется фигура, нормализуется обмен веществ. Если продолжать вести здоровый и активный образ жизни, следить за питанием и не забывать проводить регулярные профилактические курсы лечения, то вы, безусловно, победите целлюлит, и наградой вам будет гладкая нежная кожа и хорошее самочувствие.

Подготовила Людмила КАТИНА.

СО СНЫТЬЮ ВЕСНОЙ НЕ ПРОПАДЕШЬ



Не успели до конца просохнуть лесные тропы, а уже по увалам прогретая почва начала затягиваться мохнатыми побегами крапивы и сочными листочками сныти. Обе съедобные травки в эту пору так и просятся в кошелки охотников за витаминами. Зеленые щи, салаты, ботвинью — множество блюд можно приготовить из этой ранневесенней зелени, растущей в лесах, в загложших садах, сорняками на участках.

Сныть — незаслуженно забытое дикорастущее пищевое и лекарственное растение — широко распространена в Нечерноземье, а также во многих других регионах России. Само название травы «сныть» своим значением восходит к понятию «снеть». В различных областях России это растение называют по-разному — яглица, дяглица, дедельник, шнит, но чаще всего — сныть, снытка или снитка.

«Матери месяц деткам мякину пополам с крапивой и снытью», — читаем на страницах «Русского леса» Л. М. Леонова. Да, в лихолетье бывало и такое. В войну на заготовку сныти отправлялись целыми коллективами. Стебли и листья сныти

ели отварными, тушеными, в виде биточков, икры и, конечно, в борщах и похлебках.

Великий православный праведник преподобный Серафим Саровский ежегодно по три месяца жил отшельником в лесной келье в непрерывном посту и молитвах, питаясь одной снытью, которую сам собирал, варил в горшочке, сушил на зиму про запас.

Жители карельских и архангельских деревень и в наше время весной ждут не укропа и петрушки, которые зазеленеют на грядках только в июне, а сочной витаминной травы сныти. В народе всегда говорили с надеждой: «Весна грядет, дожить бы до первой сныти. Со снытью весной не пропадем».

Немного о биологии сныти. Сныть обыкновенная (*Aegorodium podagraria*) принадлежит семейству зонтичных. Ее соцветия укреплены на спицах, лучами расходящихся в радиальном направлении. Самый крупный зонтик — верхушечный, размером с кулак. В нем насчитывается 20-25 слегка опушенных лучей, да не простых, а ветвистых. Именно верхушечный зонтик дает семена; боковые зонтики мелкие, обычно они бесплодны.

Сныть теневынослива. Но там, где мало света, она не выкидывает цветоносных стеблей, и заросль будет сплошь состоять из листьев. Зато на солнечных полянах, на вырубках и сечах сныть обзаводится довольно высоким стеблем. Гладкий, чуть бороздчатый стебель этот к концу мая украшается цветущим белым зонтиком.

Как у всех зонтичных, цветки сныти мелкие. Потому-то и запоминается это растение только зелеными ладошками листьев. Даже в зной на листьях этого растения можно заметить капельки воды: растение как бы потеет.

Сныть селится на почвах, лишенных дернины или со слабой дерниной. Лучше, если эти почвы будут достаточно влажными и плодородными. «Дуб — житель самых богатых лесных почв. Его спутниками являются сныть и звездчатка», — утверждают ученые-лесоводы. Вот почему по дубравам так много сныти. Годами она удерживает здесь «завоеванный плацдарм». Нередко в смешанном лесу сныть преобладает над другими травами.

Как сорняк сныть живуча и агрессивна. Изводят ее с полей тщательной обработкой пласта, при которой корни растения выбираются с помощью бороны и культиваторов. На сенокосных угодьях сныть быстро отрастает после скашивания.

СНЫТЬ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Сныть применяют при лечении ревматизма, подагры, заболеваний почек и мочевого пузыря, болезней желудочно-кишечного тракта и органов дыхания, диатеза, грибковых заболеваний кожи. Все блюда из сныти очень полезны, ранней весной они с успехом восполняют нехватку витаминов и оздоравливают весь организм.

В листьях, стеблях и цветах сныти найдены полезные биологически активные вещества: эфирные масла, стероиды, азотсодержащие соединения, витамин С, флавоноиды, микроэлементы (железо, медь, марганец, титан и бор), ферменты и фитонциды. В корнях содержатся белки, углеводы, эфирные масла, азотсодержащие соединения, полиацетиленовые соединения, фенолкарбоновые кислоты и кумарины.

Листья сныти используют для лечебных целей в свежем и высушенном виде, а также настой из них. Листья и настои сныти оказывают противовоспалительное, обезболивающее, легкое мочегонное и ранозаживляющее действие, способствуют обмену веществ, выводят из организма соли и шлаки, улучшают работу печени, желудочно-кишечного тракта, нормализуют солевой обмен. Наличие в растении полиацетиленовых соединений объясняет противогрибковое действие сныти.

Для приготовления настоя сныти на 2 ст. ложки измельченных верхних частей растения берут 1 стакан кипятка, нагревают 15 минут на кипящей водяной бане в закрытой стеклянной или эмалированной посуде, остужают 45 минут, процеживают через 2-3 слоя марли, отжимают и доливают кипяченой воды до исходного объема.

Употребляют в течение дня равными порциями при ревматизме, подагре, заболеваниях почек и мочевого пузыря, а также при грибковых заболеваниях кожи.

Свежие листья обладают обезболивающим действием, их

измельчают и употребляют, прикладывая к больным местам в качестве компрессов при подагре, ревматизме и различных воспалительных процессах.

Корни сныти используют для лечебных ванн, которые хорошо помогают при болезнях суставов и мышц. Для приготовления ванны берут 40 г корней сныти, измельчают, заливают 1 л кипятка, кипятят 10 минут, настаивают 30 минут, процеживают и выливают в ванну с температурой воды 36-37 °С. Такая ванна обладает также успокаивающим действием и принимать ее рекомендуют вечером перед сном.

Траву заготавливают во время цветения. Сушат на открытом воздухе, а затем в сушилке при температуре 25-30 °С. Корни сныти выкапывают после окончания периода цветения растения, промывают в холодной воде и сушат в тени или под навесом.

Высушенные надземные части хранят в закрытой стеклянной, а корни — в деревянной таре. Срок хранения сырья — 1 год.

СНЫТЬ В ОБЕДЕННОМ МЕНЮ

По вкусу сныть напоминает, как ни странно, скорее морковь, чем капусту. А вот по содержанию витамина С сныть — настоящий рекордсмен среди зеленных растений.

В пищу используются молодые побеги, листья и черешки листьев, из которых варят щи, супы, борщи, готовят гарниры, приправы к мясным и рыбным блюдам, делают салаты. Снытью можно перекладывать овощи для придания им своеобразного аромата.

Черешки листьев маринуют на зиму, а икру, полученную из пропущенных через мясорубку листьев, можно, засолив, использовать в качестве приправы. Листья также закупают впрок, как капусту.

Растение добавляют в любые закуски, первые и вторые блюда. Такая приправа обогатит их витаминами, микроэлементами и придаст яству приятный вкусовой оттенок.

По мнению сельских жителей, свежесрезанные молодые побеги и листья сныти ничуть не уступают, а во многом даже

превосходят томящиеся на городских прилавках заморские и тепличные огурцы, помидоры и «зацелофаненный» лучок.

Из заметок известного геолога Татьяны Сухановской: «Листочки сныти в мае еще не развернулись, она пока не цветет. Но именно едва родившаяся сныть полезнее всего. В экспедициях собираем ее листья, стебли, черешки (благо растет трава чуть ли не под ногами), кладем в котел, добавляем по вкусу тушонку. Лесные щи из сныти готовятся быстро и по вкусу неповторимы, за уши не оттащишь».

Из сныти можно приготовить множество блюд.

Сныть квашеная. Молодые листья сныти с черешками вымыть, сложить в банку, пересыпая тертой морковкой, порошком хмели-сунели. Залить рассолом - 1,5 ч. ложки соли на 1 л воды. Для закваски положить корочку черного хлеба. Положить груз, чтобы сныть не всплывала, и оставить бродить на 2-3 дня. После этого убрать в холодильник. Используют как гарнир или закуску.

Маринованная сныть. На 1 л маринада: 1 ст. ложка соли, 1 ч. ложка сахара, 2 гвоздики, 12 горошин перца душистого, 2 лавровых листа, 0,5 л уксуса 6%-ного, 0,5 л воды (или 1 л воды, 2 ст. ложки уксусной эссенции 80%-ной).

Маринадную заливку готовят в эмалированной посуде. Налить в кастрюлю воду, добавить соль, сахар и пряности и прокипятить 10-15 минут. Затем добавить уксус и, не давая кипеть, прогреть еще 10-15 минут. Кипятить заливку после добавки уксуса нельзя, он улетучится. Для маринования рекомендуется брать только очень молодую, почти прозрачную сныть. Можно использовать черешок вместе с листовой пластинкой, но при заготовке на зиму лучше взять одни черешки, которые обрезаются по длине банки и плотно набиваются в нее вертикально. Если сныть готовится для немедленного употребления, ее выкладывают в горячий маринад и прогревают 5-10 минут. Затем снимают с огня и оставляют в маринаде на сутки. Для зимнего консервирования сныть раскладывают в банки, доводят маринад до кипения и немедленно заливают им банки до верхнего края. Тут же закатывают стерильными крышками, переворачивают и заворачивают

ют банки в ватное одеяло на 6-12 часов, можно оставить их в одеяле на ночь.

Каша пшенная со снытью. 1,5 стакана сныти рубленой, 1 стакан крупы пшенной, 4 стакана воды, 3 ст.ложки масла, соль — по вкусу.

Пшено замочить, варить 10 минут. Сныть мелко нарезать, положить в кашу, довести ее до кипения, закрыть кастрюлю, завернуть в газету и одеяло на 1 час. В готовую кашу положить масло.

Сныть, тушенная с картофелем. 100 г листьев сныти, 3 картофелины, 1 головка лука репчатого или 0,5 стакана зеленого, 2 ст.ложки томата-пасты, соль, перец — по вкусу. Сныть нарезать, посолить, протушить на малом огне 10 минут. Картофель нарезать крупными кусочками, лук мелко нарезать, залить водой, чтобы она покрыла овощи, варить 10 минут. Добавить сныть и томат-пасту, вскипятить.

Сныть, жаренная с яйцом. 400 г сныти, 2 яйца, 1-2 ст.ложки жира для жарки.

Мелко нарезанную сныть протушить в разогретом жиру 5-10 минут, залить взбитыми яйцами и прожарить до свертывания яиц.

Котлетки из сныти со щавелем. 900 г сныти, 200 г щавеля, 0,5 стакана масла, 0,5 стакана сметаны, 1 головка лука, 2 яйца.

Сныть и щавель сварить в подсоленном кипятке, процедить и протереть. Лук шинковать и подрумянить в масле. В протертую смесь щавеля и сныти добавить 2 яйца, поджаренный лук, размоченный в молоке хлеб. Все тщательно перемешать и сформировать котлетки, обжарить их до румяной корочки в прогретом масле. Обжаренные горячие котлетки можно положить на сковородку, смазанную маслом. Залить сметаной.

Суп-лапша со снытью. 1 морковь, 1 стакан сныти, 1,5 л воды, 0,5 стакана вермишели или лапши, 2 ст.ложки масла.

Морковь нашинковать, прогреть с маслом, выложить в кипящую воду. Варить 3-4 минуты, затем высыпать вермишель и сныть, посолить, варить до готовности вермишели.

Щи из сныти. В кипящий подсоленный мясной бульон

положить приготовленные морковь, картофель, сныть, шавель, ошпаренную кипятком крапиву, варить 15 — 20 минут, затем добавить обжаренные на жире мелко нарезанный лук и тертую морковь и еще варить 5 минут. По окончании варки в горячие щи вынуть сырое яйцо, подавать со сметаной или майонезом. Соотношение овощей в блюдах каждый может подобрать по вкусу.

Творожная паста со снытью и огурцом. 0,5 стакана сныти, 1 огурец, 100 г масла, 0,5 стакана творога.

Огурец нарезать мелкими кубиками. Сныть бланшировать в кипящей воде 2 минуты, мелко порубить. Творог растереть с маслом, смешать с зеленью.

Салат из сныти и гулявника (сурепка, горчица дикая). 200 г сныти, 150 г гулявника, 1 огурец свежий, 4 ст. ложки сметаны или майонеза.

Сныть бланшировать в кипящей воде 1-2 минуты. Зелень мелко нарезать, огурец порезать тонкими ломтиками, все перемешать, заправить сметаной.

Салат из сныти. 250 г сныти, 1 яйцо крутое, уксус, соль, перец, 3 ст. ложки масла подсолнечного.

Сныть бланшировать в кипящей воде 2 минуты, мелко нарезать, смешать с яйцом, заправить маслом и уксусом, добавить тертый хрен, соль и сметану по вкусу. Хрен можно заменить чесноком, а сметану майонезом.

Сныть — питательная кормовая трава. Ее едят овцы, коровы, лошади и особенно козы. Но едят они ее понемногу, потому что трава обладает сильным запахом и своеобразна на вкус. На корм сныть лучше сушить или силосовать в смеси с другими травами. Для свиней эту траву рубят и запаривают вместе с лебедой и крапивой. Такой витаминизированный корм необходим животным после долгого зимнего застоя. В природе травой сныти питаются благородные олени, бобры и ондатра.

Борис БОЧАРОВ,
кандидат биологических наук.

СОХРАНЯЙТЕ ЯСНОСТЬ УМА

Надежда Семеновна КОЗЫМАЕВА не только читатель нашего журнала, но и народный целитель, травница. Вот уже сорок лет лечит она людей. Сегодня Надежда Семеновна делится рецептами, которые помогают бороться со старческим слабоумием.

Вы замечали, что одни люди до старости сохраняют ясность рассудка, а другие уже к 60 годам постоянно все забывают, не могут ни на чем сосредоточиться, теряют интерес к работе? Это заявляет о себе деменция — старческое слабоумие.

Так почему же она столь избирательна — поражает одних и щадит других? А если коварная деменция все же нечаянно нагрянет именно к вам, можно ли ей противостоять?

Чаще всего это заболевание начинается в 65-70 лет. Один из первых симптомов — неадекватное поведение больного в той или иной обстановке, когда он не может правильно оценить ситуацию, в которой оказался. Поведение старого человека становится странным, и окружающие часто оценивают его как бестактность, эгоизм.

Второй важный симптом старческого слабоумия — снижение памяти (амнезия). Нарушение ориентировки в обстановке и снижение памяти постепенно нарастают, больные утрачивают приобретенные в течение жизни навыки и не могут справляться с самыми привычными обязанностями.

Третий симптом деменции — «уход в прошлое». Полностью утратив память о событиях настоящего времени, больные считают, что они молоды, их родители живы, и ведут себя соответственно воображаемому возрасту.

Бесцельная суетливость таких больных тяжела для окружающих, за ними постоянно нужен надзор. Часто больные старческим слабоумием утверждают, что кто-то крадет их вещи, прячет пищу. Иногда они становятся грубыми, неопрятными. В течение болезни может выявиться развернутая депрессивная симптоматика.

Если пожилой человек весел и бодр, если он занимается общественной работой, не боится принимать решения и вообще ведет активный образ жизни, предпочитая проводить досуг не в кресле перед телевизором, а в турпоездках, на выставках — деменция ему не грозит. А вот ленивый, задумчивый, нерешительный, нервный меланхолик, склонный к самокопанию, наверняка станет жертвой старческого слабоумия. «Почему?» — спросите вы. А вот почему.

Мозг таких людей, если можно так выразиться, подсознательно отсекает новые эмоции, информацию, замыкаясь на себе. Но, как известно, любой орган без тренировки со временем ослабевает. В полной мере это относится и к клеткам головного мозга.

Если ваш возраст подкрадывается к отметке «60», не позволяйте себе лениться. На самом деле переделать свой характер и «перековаться» в оптимиста нелегко! Поэтому, если вы попадаете в группу риска, займитесь профилактикой деменции.

Что делать во время такой профилактики?

Позвольте себе больше эмоций, не замыкайтесь в собственной скорлупе. Старайтесь чаще посещать кино, театры, музеи, ходите в гости. В крайнем случае смотрите телевизор, читайте книги. Загружайте свой мозг. Лучшее средство для этого — кроссворды. Ученые доказали, что регулярное решение кроссвордов — отличный способ профилактики деменции.

Также врачи-нейрологи установили прямую зависимость между мелкой моторикой рук и работой головного мозга. Поэтому, если зрение позволяет, купите пальцы и займитесь вышиванием. Или приобретите четки, только не каменные, а деревянные и шершавые. Кстати, их можно сделать самому из засушенных ягод шиповника, желудей или маленьких сосновых шишек.

При всех видах нарушенной умственной деятельности необходимо принимать отвары и настойки растений, содержащих кремний. Это прежде всего хвощ и одуванчик.

В сезон соберите хвощ полевой, отожмите сок, кипятите его в течение 2-3 минут. Пейте этот сок по 1 ст. ложке один раз в день.

Залейте 2 ст. ложки сухой измельченной травы хвоща полевого 500 мл кипятка, настаивайте в термосе 1-2 часа, затем процедите и принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день за полчаса до еды.

Залейте десертную ложку измельченных корней одуванчика, доведите до кипения, снимите с огня и настаивайте 2 часа в закрытой посуде, потом процедите. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Можно приготовить кремниевую воду. Кстати, она не только улучшает работу мозга, но и нормализует обменные процессы в организме. Горсть черных или темно-серых кремней тщательно промойте, положите в 5-литровую кастрюлю и залейте питьевой водой. Закройте крышкой и настаивайте при комнатной температуре 5-7 дней. Пейте по 1-2 стакана в день два раза в год курсами по 1-2 месяца. Каждый раз, когда вода кончится, кастрюлю и камешки промывайте проточной водой.

Много кремния содержится в таких продуктах, как пшеничные отруби, соя, капуста (белокочанная, цветная, коль-раби), кукуруза, огурцы, тыква, томаты, куриные яйца. Один раз в неделю варите и съедайте 1-2 корнеплода репы, топинамбура, свеклы. Но только вместе с кожурой и ботвой — там «умственного микроэлемента» больше всего!

Я желаю вам крепкого здоровья. А напоследок хочу сказать: если пускать старческое слабоумие на самотек, на его фоне практически всегда развиваются расстройства психики — инволюционная меланхолия или инволюционная паранойя. Помочь в этом случае может только врач-психиатр. Но зачем нам всем, кому за шестьдесят, крайности?

Адрес: Козымаевой Надежде Семеновне, 654018 г. Новокузнецк, ул. Дружбы, д. 46, кв. 42.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

ВЕЧЕРНИЕ ПРОГУЛКИ ПОМОГАЮТ ЛУЧШЕ СПАТЬ

В последнее время стала плохо спать, часто просыпаюсь, а заснуть уже не могу. Иногда не сплю целыми ночами. Соседи советуют начать пить снотворные таблетки, но я опасаясь привыкнуть к ним. Может быть, что-нибудь посоветуете?

*Татьяна Петровна Снегирева. г. Клин,
Московская обл.*

*Нашей читательнице отвечает врач высшей категории
Сергей Петрович ЛЕБЕДЕВ:*

— Во сне мы проводим почти треть жизни, и нарушение этой важнейшей функции организма является одним из самых распространенных заболеваний нервной системы.

Исследования показали, что сон — это сложно организованное состояние, у которого существует две фазы: медленного и быстрого сна.

Фаза быстрого сна — это время ярких ночных сновидений. В этот период, который составляет около четверти всего ночного сна, электроэнцефалограмма становится чрезвычайно активной. Это момент вегетативных бурь: когда снятся кошмары, погони, эротические сны.

Возбуждение сменяется фазой медленного сна. На электроэнцефалограмме отмечаются спокойные, глубокие синусоиды. Именно в этот период в организме вырабатывается гормон роста, словно оправдывается примета: «Человек растет во сне».

Нарушения сна могут проявляться в каждой из этих

фаз, и чрезвычайно важно для выбора эффективного лекарства точно установить, в какой из них происходит сбой.

Первый вариант — больному трудно заснуть и так же трудно проснуться. Это наиболее частая форма нарушения сна при неврастеническом синдроме. На засыпание таким больным иногда приходится тратить часы. Так же тяжело дается и пробуждение. Но все-таки в основном нарушен не сам механизм сна, а только процесс засыпания. В таких случаях целесообразно принимать мягкие препараты короткого действия.

Нередко достаточно эффективным средством становятся препараты корня валерианы, несколько капель валокордина или антигистаминные средства — димедрол, пипольфен. Для лечения нерезко выраженных нарушений глубины и продолжительности сна часто применяют нозепам, который активно влияет на подкорковые структуры мозга и резко уменьшает эмоциональное возбуждение и напряжение. Нозепам усиливает действие других снотворных средств, а также анальгетиков. Глубокий и продолжительный сон обычно наступает через 20-45 минут после приема препарата и длится до восьми часов.

Но прежде чем прибегать к помощи снотворных таблеток, попробуйте воспользоваться советами американских ученых.

- Перестаньте беспокоиться о том, что мало спите. Кстати, помните: с возрастом люди вообще спят меньше.
- Лучше всего спится при температуре 20° С и ниже, поэтому, если позволяет погода, открывайте на ночь окно или проветривайте комнату перед сном.
- Перед сном очень полезно прогуляться на свежем воздухе.
- Откажитесь от привычки до глубокой ночи смотреть телевизор.
- Пищеварительные процессы перед сном должны быть сведены к минимуму, чтобы ночью не было ощущения тяжести под ложечкой.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРОСТОКВАШЕ

После операции и долгого приема антибиотиков у меня развился дисбактериоз кишечника. Честно говоря, очень надоело принимать всякие лекарства, а я слышала, что избавиться от дисбактериоза можно, принимая йогурты или кефир. Но что из них все-таки лучше? Одни мои знакомые говорят, что йогурт полезнее, но мы уже как-то все с детства привыкли к кефиру. Хотелось бы узнать мнение специалиста.

Надежда Константинова Мельникова. г. Могилев.

Нашей читательнице из Белоруссии отвечает врач-диетолог, кандидат медицинских наук Вадим Леонидович ГУСЕЙНОВ:

— Что такое дисбактериоз кишечника? Так медики называют состояние, при котором происходит постоянное уменьшение количества нормальных для кишечника бактерий и создается угроза быстрого роста патогенных микроорганизмов. Причин, приводящих к такому состоянию, достаточно много, одна из них — длительный прием антибиотиков и некоторых других лекарств.

Действительно, помочь справиться с этой бедой могут кисломолочные продукты, в том числе и те, о которых говорится в письме Надежды Константиновны.

У йогуртов немало ценных качеств. Они содержат много полезных биоэлементов, приятны на вкус, хорошо усваиваются организмом. Но это совсем не означает, что следует отказываться от традиционного кефира. В кефире, как и в других кисломолочных продуктах, находятся две важные составляющие — живые нормальные бактерии и продуцируемые ими низкомолекулярные органические кислоты, благодаря которым продукт приобретает специфический кислый вкус. Эти кислоты обладают целым набором целебных свойств. Проходя по кишечнику, они не теряют этих качеств и слегка «подкисляют» содержимое кишечника, что задерживает, а подчас и убивает различные вредоносные микроорганизмы. В то же время такие усло-

вия оказы
лей кише
Выбор
привычек,
йогурт вхо
фрукты, ко
ной аллерги
страдающи
следует с ос
Хочу на
стокваше.
отмечал бла
человека. Б
«Прокипят
культурами
личестве...
должается б
ется кислое
ствовать ки
емое в колич
кишечные о
деления поч
многих киш
болезнях ко

МОЖНО

Сутра я в
— гимнасти
щать их с за
кажется, что
эмоционал
самочувств
Иван Пи
Нашему чит
Яковлевич КА
— В принцип

вия оказываются благоприятными для полезных обитателей кишечника.

Выбор между йогуртом и кефиром во многом зависит от привычек, вкусов человека. Следует, однако, заметить, что в йогурт входят различные вкусовые наполнители — соки, фрукты, кокосовое масло, которые могут послужить причиной аллергических реакций, поэтому принимать их людям, страдающим аллергическими реакциями, особенно детям, следует с осторожностью.

Хочу напомнить о незаслуженно забытой ныне простокваше. Еще наш замечательный ученый И. Мечников отмечал благотворное действие простокваши на организм человека. В своей книге «Этюды оптимизма» он писал: «Прокипятив и охладив молоко, его засевают чистыми культурами молочнокислых микробов в достаточном количестве... В зависимости от температуры брожение продолжается большее или меньшее число часов, и получается кислое молоко приятного вкуса, способное препятствовать кишечным загниваниям. Это молоко, потребляемое в количестве от 500 до 700 мл ежедневно, регулирует кишечные отправления и благоприятно действует на отделения почек. Вот почему его можно рекомендовать при многих кишечных, почечных заболеваниях и некоторых болезнях кожи».

МОЖНО ЛИ СОВМЕЩАТЬ ЙОГУ И СПОРТ?

С утра я выполняю комплекс йоги, а затем вечером — гимнастику «Око возрождения». Можно ли совмещать их с занятиями спортом, например бегом? Мне кажется, что разумные нагрузки помогут поддержать эмоциональное и физическое состояние, улучшить самочувствие.

Иван Пинимасов. г. Кстово, Нижегородская обл.

Нашему читателю отвечает инструктор йоги Владимир Яковлевич КАРПИНСКИЙ:

— В принципе, спокойный бег (особенно бег трусцой) впол-

не совместим с йогой. Только следует помнить, что нагрузка от всех занятий за день суммируется. Поэтому важно не допускать перегрузок. Это можно сравнить с разнообразием блюд на столе: человек пробует один лакомый кусочек за другим и, увлекаясь, не замечает, что уже переел.

В вашем случае дозировать нагрузку будет не так уж сложно, поскольку гимнастику «Око возрождения» вы выполняете вечером. В этом комплексе каждое упражнение (или «реальное действие») повторяется от 3 до 21 раза. Значит, если вы чувствуете, что нагрузка за день была большой, можно в этот день число повторений уменьшить.

Помните и о том, что спорт и йога существенно отличаются друг от друга. В спорте важно достижение внешнего результата: скорость бега, высота и дальность прыжка. В командных играх важно победить, даже ценой больших усилий.

В йоге акцент сделан скорее на внутренней работе: научиться слушать себя и жить в гармонии со своим телом, эмоциями и мыслями, научиться правильному расслаблению. Важен не столько конечный результат, сколько сам процесс его достижения. Поэтому в йоге серия поз и движений обычно чередуется с приятным расслаблением и отдыхом в удобной позе.

Выполняя ту или иную асану, мы стараемся отпустить лишние напряжения, добиться устойчивого положения и комфортного внутреннего состояния. При этом мы дышим спокойно, а внимание сосредоточено на тех участках тела, с которыми идет работа в данной позе.

В целом можно сказать, что если заниматься спокойно, без перегрузок, то дисбаланс от сочетания йоги с бегом не возникает. Чтобы научиться лучше чувствовать свое состояние, старайтесь развивать внимательность, особенно к дыханию и ощущениям. А эти качества хорошо развиваются при регулярных занятиях йогой и гимнастикой «Око возрождения».

БОЛИТ СПИНА – МОЛЧИТ ДУША

Я работаю водителем, много времени провожу за рулем. Ранкой и чувствую, как в последнее время все чаще бо-

лит спина. Может быть, вы посоветуете, какие упражнения можно делать, чтобы избежать этой напасти?

Константин Воробьев. г. Ржев.

Нашему читателю отвечает врач-физиотерапевт высшей категории Николай Васильевич КОНЕВ:

— Русский врач Владимир Иванович Даль в своем «Толковом словаре живого великорусского языка» привел пример из врачебной практики: «Пилить пилою — гнуться спиною». Но спина болит не только у тех, кто пилит доски или постоянно носит тяжести. Причиной подобного страдания вполне может стать неправильная осанка, «скрюченная» поза во время сидения, утомительная езда в машине, резкий подъем груза и так далее, и тому подобное...

Ученые американского университета Беркли доказали, что 80 процентов всех жалоб на боли в позвоночнике можно было бы избежать, если бы люди следовали простому совету: сидеть следует только прямо, стоять — строго вертикально. Разработана стройная программа избавления от болей в спине, выполнение которой занимает всего 30 минут. Это пять упражнений, которые помогут вашему позвоночнику.

Растяжка позвоночника, наклоны назад и вперед снимут напряжение, позволят избавиться от чувства давления в спине. Упражнения лучше делать вечером. Дышать равномерно и свободно. Если поза, в которой вы делаете упражнения, стала для вас неудобной, остановитесь. После завершения всех упражнений у вас должны слегка болеть мускулы. Это означает, что в организме происходят благотворные процессы. Постепенно вы избавитесь от болей в спине.

1. Лечь у стены на спину, ноги прислонить к стене так, чтобы они составили со стеной прямой угол. Руки вытянуть за голову. Не сгибать коленей! Остаться в таком положении 2-5 минут. Затем согнуть колени и перевернуться на бок.

2. Лечь на пол, вытянуть ноги, подложить под ягодицы мягкую, но упругую опору (например тяжелый резиновый мяч).

Точка опоры должна приходиться на копчик, а не на крестец! Мягко опуститься на ягодицы и медленно развести ноги. Если чувство растяжения в области крестца окажется слишком сильным, закончить упражнение через 30 секунд. Потом снова осторожно соединить ноги. Чем дольше вы сможете продержаться, тем сильнее будет казаться, что в спине тянет. В течение одной-двух минут производить медленные потягивания.

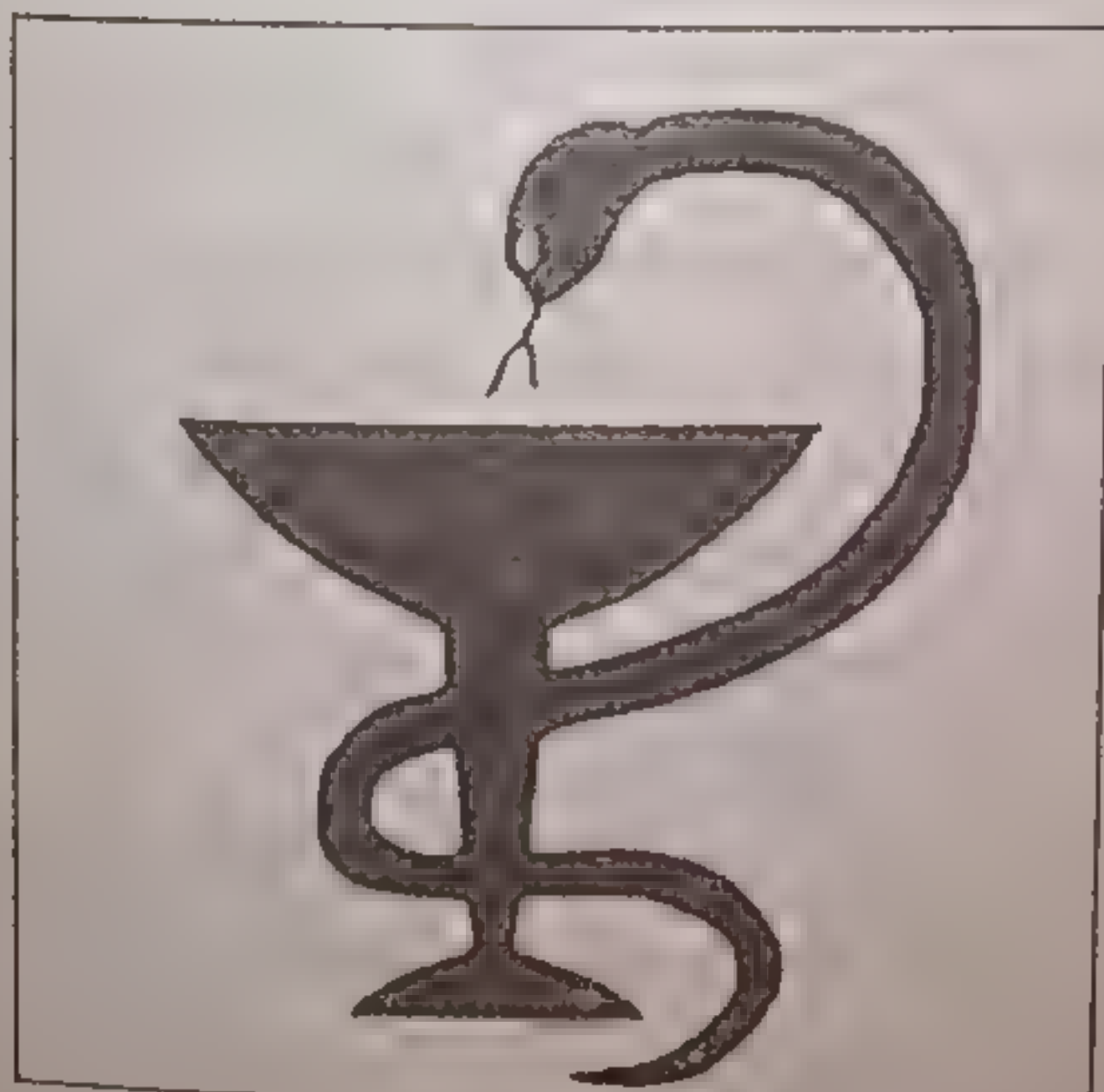
3. Переходим к упражнениям для грудного отдела позвоночника: они компенсируют растяжения назад, которые вы провели. Теперь вы должны медленно «свернуться в клубок». Необходимо выполнять это упражнение до 30 раз в день. Но не спешите, будьте осторожны, движения должны быть аккуратными. Лучше сделать упражнение 8 раз, но правильно. Итак, надо лечь на спину, согнуть ноги в коленях. Зацепитесь пальцами ног за нижнюю кромку шкафа или дивана. Никогда не пытайтесь делать это упражнение с прямыми ногами! Руки надо вытянуть вперед и медленно поднимать спину, пока тело не окажется в сидячем положении. При этом втянуть и напрячь живот. Голова тянется в направлении колен. Начать с 8 раз, постепенно увеличивая число упражнений.

4. Это трудное упражнение, но даже 15 секунд в этом положении творят чудеса с вашим позвоночником. Не забудьте подложить под плечи большую плотную подушку. В 45 сантиметрах от подушки поставить табурет. Лечь на спину так, чтобы плечи опирались на подушку, а голова лежала на полу. Занесите ноги через голову и упритесь ими в табурет. Продержитесь в этом положении как можно дольше. Подушка должна быть тем выше, чем сильнее вы ощущаете давление на затылок.

5. Встаньте лицом к стулу. Его высота не должна превышать длину вашего бедра от колена до основания, иначе выполнить упражнение будет невозможно. Поставьте правую ногу на сиденье, держитесь за спинку. Медленно опускайтесь на левое колено. Спина при этом должна оставаться прямой. Продержитесь в этой позе минуту, затем расслабьтесь. Сменить ногу. Это упражнение нужно выполнять по три раза на каждую ногу.

Андрей КОЖЕВНИКОВ,
врач-кардиолог высшей категории

ПОКА ИНФАРКТ НЕ ГРЯНУЛ



«Хорошо бы успеть засветло, – беспокоился дачник, спеша перегрузить огромную кучу навоза к себе на участок. – Завтра можно будет перекопать, а там...» И вдруг почувствовал легкую боль в сердце, только что работавшем, как мотор. Не обращая на нее внимания, наш герой продолжил работу. Но боль слева в груди нарастала, начала отдавать в левую лопатку, в руку и нижнюю челюсть. Сердцебиение стало заметным, появился холодный пот, руки и ноги ослабели, все поплыло перед глазами. Человек прилег на кровать. Но облегчение не пришло. Боль становилась нестерпимой...

ВАШ СПУТНИК – НИТРОГЛИЦЕРИН

Мы нарисовали типичную картинку развития инфаркта миокарда. Однако иногда он маскируется. Например, начинается с приступа удушья. Или с боли в животе, сопровождаемой тошнотой и рвотой. Либо с ощущения перебоев в работе сердца. У пожилых людей часто – с головокружения и потери сознания. Даже врачу в таких случаях нелегко определить истинную причину недомогания. А инфаркт тем временем развивается.

...Дача – не город. Пока вызывали «скорую» да ждали ее, соседи собрались на «консилиум». Продолжался он по меньшей мере час. А тем временем больному стало совсем худо, появились перебои в работе сердца. К счастью, конец спорам положил приехавший врач, констатировавший инфаркт. Он же и вызвал кардиологическую бригаду. Незадачливого дачника увезли в больницу. Неделью провел он в блоке интенсивной терапии, то бишь в реанимации, почти месяц – в кардиологическом отделении.

А ведь мог бы и здоровье сохранить, и урожай вырастить, если бы знал, что при подобных симптомах надо немедленно:

- ПРЕКРАТИТЬ РАБОТУ,
- ПРИНЯТЬ НИТРОГЛИЦЕРИН,
- ЛЕЧЬ И ВЫЗВАТЬ «СКОРУЮ».

Нитроглицерин кладут под язык до полного рассасывания таблетки. Он снимает болевой приступ в течение 3–5 минут. Если же боль не проходит, надо принять вторую таблетку.

летку. В тех случаях, когда нитроглицерин не дает эффекта в течение 10 минут, вся надежда остается на «скорую».

Бывает, у некоторых людей нитроглицерин вызывает сильную головную боль, пульсацию в голове. В таких случаях дозу лекарства надо уменьшить наполовину (полтаблетки) или вместо него выпить с водой 10 капель Водчала.

При боли в сердце решающее значение имеет длительность приступа. Если он длится до получаса, последствия будут минимальными...

КАЖДОМУ ВЗРОСЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ, ТЕМ БОЛЕЕ МУЖЧИНАМ ПОСЛЕ 40 ЛЕТ И ЖЕНЩИНАМ ПОСЛЕ 50, НАДО НОСИТЬ С СОБОЙ НИТРОГЛИЦЕРИН.

Если он вам не понадобится, то, возможно, вы спасете жизнь коллеге, родственнику, просто случайному попутчику. Важно только не забывать, что срок годности препарата — 12 месяцев. Нитроглицерин, кстати, не повредит, если сердце заболело не в преддверии инфаркта, а по какой-то другой причине.

Запомните: даже если сердечный приступ был впервые и прошел быстро (через 3 — 5 минут вы снова готовы «взяться за лопату»), не обольщайтесь. В тот же день обратитесь к врачу. Вам сильно повезло, что первый сигнал не повлек сразу за собой серьезных нарушений. Но они все равно возникнут, если не принять упреждающих мер. Врач направит на электрокардиограмму и ряд других обследований, которые помогут ему спрогнозировать грядущие последствия и определить, какое профилактическое лечение необходимо.

УДАР ПО СЕРДЦУ

Инфаркт миокарда — это острое поражение сердечной мышцы, одно из самых опасных и распространенных заболеваний. За последнее время он сильно «помолодел», иной раз настигает и 25-летних. Но все-таки чаще поражает людей зрелого и пожилого возраста.

Если же инфаркт вас уже «прихватил», задумайтесь над своим образом жизни. Тем более это необходимо, если удара по сердцу хочется избежать. И тогда, вероятно, вам придется срочно менять некоторые привычки, если, конечно, вы не хотите попасть на больничную койку.

Основой развития инфаркта служит атеросклеротическая бляшка. Она образуется в стенке сосудов, питающих сердце, и, постепенно разрастаясь, полностью перекрывает сосуд, тем самым прекращая кровоснабжение соответствующего участка миокарда. Откуда берется эта бляшка? Из нашей собственной крови, где свободно циркулирует холестерин, предельно допустимый уровень которого — 5,2 миллимоль (моль) литр. Определить этот уровень можно в лаборатории больницы или поликлиники.

СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ ХОЛЕСТЕРИНА

Перенесшим инфаркт рекомендуется делать анализ крови на холестерин раз в три месяца. Здоровым — раз в полгода.

Если уровень холестерина выше нормы, ограничьте потребление животных жиров, которых много в яичном желтке, сливочном масле, сыре, любом сале, печенке, языке. Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, кашам, мучным изделиям, растительным маслам. Яйцо можно себе позволить раз в неделю (с учетом используемых для приготовления пищи). Молоко пейте только обезжиренное. Творог — соответственно из обезжиренного молока. Полезны все виды рыбы, белое куриное мясо.

Приведу такой пример. В течение пяти лет наблюдали шведские ученые за группой из 5000 человек. С помощью диеты уровень холестерина у них снизился на 30 процентов. И, соответственно, на столько же процентов оказалась ниже по сравнению с контрольной группой заболеваемость инфарктом.

РАССТАНЫТЕСЬ С СИГАРЕТАМИ, КОНТРОЛИРУЙТЕ ДАВЛЕНИЕ

Курильщики должны помнить, что никотин не менее опасен, чем повышенное содержание холестерина в крови.

Развитию инфаркта миокарда способствует и высокое артериальное давление. Его контроль необходим для того, чтобы избежать таких осложнений, как сердечная недостаточность (она своевременно выявляется при эхокардиогра-

фии даже на ранних стадиях) и еще более грозное заболевание — мозговой инсульт: разрыв кровеносного сосуда в мозге с последующим кровоизлиянием, за которым следует частичный или полный паралич.

При незначительном повышении артериального давления сократите в рационе соль и воду, приведите в норму вес тела. Обязательно бросьте курить.

Если вы перенесли инфаркт, нельзя поднимать груз больше трех килограммов. Эмоции тоже надо держать под контролем. Психологический дискомфорт может свести на нет все другие меры предосторожности.

ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ ХОДИТЕ ПЕШКОМ

Физическую активность после инфаркта надо увеличивать очень осторожно и постепенно. Предпочтительнее всего — ходьба по ровной местности.

Причем важны не только продолжительность, но и скорость. Лучше начинать с 70 — 80 шагов в минуту, а затем постепенно наращивать темп. Не прекращайте делать упражнения, освоенные в процессе реабилитации в больнице.

У некоторых пациентов после инфаркта сохраняется стенокардия. Это явный сигнал о недостаточности кровоснабжения сердца и возможности перехода очередного приступа в повторный инфаркт. Поэтому нужно постоянно принимать длительно действующие нитраты: нитросорбит, изокет, изосорбит-5-мононитрат. Дозу и кратность приема определяет лечащий кардиолог. Если у вас глаукома, посоветуйтесь с окулистом.

В некоторых случаях даже при оптимально подобранной и поначалу эффективной дозе препарата приступы стенокардии возобновляются. Организм привыкает к лекарству. В этом случае врач назначит другое.

ПРОФИЛАКТИКА

Для профилактики повторного инфаркта миокарда есть целый ряд хороших лекарств: пропранолол, атенолол. Они уменьшают потребность сердца в кислороде, предупреждают тяжелые нарушения ритма, регулируют артериальное давление.

Образованию внутрисосудистых тромбов препятствуют другие препараты. И среди них — широко известный аспирин. Но тем, у кого цифры артериального давления высокие, аспирин противопоказан из-за опасности кровоизлияния в мозг.

К третьей группе относятся препараты, облегчающие работу сердца: капотен, эналаприл.

Все вышеназванные лекарства приходится принимать длительно, годами, а иногда всю жизнь. Какие вам нужны препараты, их дозы и курс лечения определяет лечащий кардиолог.

Широко используются сейчас и эффективные хирургические методы лечения ишемической болезни сердца: аорто-коронарное шунтирование и транслюминальная ангиопластика. Надеюсь, они вам не понадобятся. И все же знать о них надо.

Аорто-коронарное шунтирование — это вживление кусочка собственного сосуда пациента в обход суженного атеросклеротической бляшкой участка артерии. Цель транслюминальной ангиопластики — «раздавливание» атеросклеротической бляшки баллончиком, подведенным через коронарные артерии к месту сужения.

Вместе с длительным контролируемым приемом лекарств эти методы заметно улучшают качество жизни больных после инфаркта и надолго увеличивают ее продолжительность.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Как вспомогательные рекомендую использовать народные средства, но обязательно после консультации с врачом.

Большой популярностью пользуется боярышник, употребляемый в виде настоев, настоек, экстракта и т. д.

- 1 ст. ложку цветков боярышника настаивать в течение 2 часов в закрытом сосуде в стакане кипятка. Процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

- 1 ст. ложку плодов боярышника заварить в стакане кипятка в закрытой посуде, настаивать в течение 2 часов на горячей плите, не доводя до кипения. Процедить. Принимать по 3 ст. ложки 3-4 раза в день перед едой.

- 1 ст. ложку цветков или плодов боярышника настаивать в течение 1 недели в 1 стакане водки в закрытом сосуде. Про-

цеживают. Принимают по 20-25 капель в небольшом количестве кипяченой воды 3-4 раза в день до еды.

Адонис весенний издавна применяется при различных сердечных заболеваниях. Настой травы регулирует деятельность сердца, расширяет коронарные артерии, нормализует сердечный ритм при тахикардии, уменьшает застойные явления, обладает успокаивающим действием.

- 1 ч. ложку сухой травы адониса залить стаканом кипятка. Плотно накрыть. Дать настояться в течение 2 часов. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Водный настой и спиртовая настойка арники горной расширяют коронарные сосуды, улучшают питание сердечной мышцы, ускоряют ритм сердца, снижают уровень холестерина в крови.

- 1 ч. ложку цветочных корзинок арники горной настоять 2 часа в 1,5 стакана кипятка в закрытом сосуде. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

- 2 ч. ложки сухих корней арники горной залить 2 стаканами холодной воды, довести до кипения. Настаивать под крышкой в течение часа. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день перед едой.

Белозер болотный — ценное, но забытое лекарственное растение. Одно из его народных названий — «сердечник». Белозер регулирует сердечно-сосудистую деятельность, обладает успокаивающим и мочегонным действием.

- 1 ч. ложку травы белозера залить 1,5 стакана кипятка. Плотно закрыть крышкой. Через 2 часа процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Водный настой, отвар и спиртовую настойку почек березы применяют при атеросклерозе. Клиническими исследованиями установлено, что настой листьев дает хорошие результаты при лечении отеков сердечно-сосудистого происхождения.

- 1 ч. ложку березовых почек залить 1,5 стакана кипятка. Через час процедить. Всю порцию выпить в течение дня в 3-4 приема.

- 10 г березовых почек кипятить на слабом огне в 2 стаканах воды в течение 15 минут. Настаивать в течение часа. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 45 минут — 1 час после приема пищи.

• 15 г березовых почек залить 500 мл водки. Настаивать в темном месте в течение 10-12 дней. Принимать по 15-20 капель 2-3 раза в день. Перед употреблением развести в небольшом количестве воды.

Спиртовая настойка цветков и травы ландыша майского замедляет ритм сердечных сокращений, улучшает наполнение пульса, уменьшает застойные явления, одышку, цианоз, а также обладает мочегонным, успокаивающим и обезболивающим действием.

• Свежие цветки ландыша поместить в бутылку темного стекла, залить 1,5 стакана водки. Через 2 недели процедить. Принимать по 15 капель в небольшом количестве кипяченой воды 2-3 раза в день.

• Можно воспользоваться уже готовыми ландышево-валериановыми каплями, продающимися в аптеке. Принимать по 15-20 капель с водой 2-3 раза в день.

Настой и настойка пустырника (глухая крапива, сердечная трава) замедляют ритм сердца, увеличивают силу сердечных сокращений, уменьшают одышку, снижают артериальное давление, действуют успокаивающе на центральную нервную систему.

• 2 ч. ложки травы пустырника залить 2 стаканами кипяченой воды комнатной температуры. Оставить на ночь. Утром процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

• 1 ст. ложку травы пустырника залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 2 часов под крышкой. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-5 раз в день за 30 минут до еды.

Черешда несколько снижает артериальное давление, увеличивает амплитуду сердечных сокращений, действует успокаивающе.

• 2 ст. ложки травы череды залить 2 стаканами кипятка, закрыть крышкой и плотно укутать полотенцем. Через 12 часов процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

И все-таки еще раз повторю: лучше не доводить дело до лечения, а предотвратить возникновение инфаркта. Всего-то и надо: бросить курить, ограничить спиртное, рационально питаться, вести здоровый образ жизни...

ХИРУРГ ГОВОРИТ НАЧИСТОТУ

...Зоркость глаза охотника, чуткость пальцев музыканта, цветоощущение художника, чувство формы и гармонии скульптора, тщательность кружевницы, мастерство закройщика – и все это в одной профессии, именуемой «хирургия». К хирургу мы обычно попадаем в пору острой жизненной ситуации, на пике болезни, на грани жизни и смерти. Наш корреспондент беседует с доктором медицинских наук, профессором Евгением Ивановичем БРЕХОВЫМ – заместителем главного хирурга Медицинского центра Управления делами Президента Российской Федерации. У Евгения Ивановича есть 65 авторских свидетельств и 15 международных патентов на изобретение. Заслуженный деятель Российской Федерации, лауреат Государственной премии за разработку лазерных технологий в медицине, автор трех монографий по проблемам хирургии.

– Хирургия стара как мир?

– Вовсе нет. Были времена, когда такой специальности вообще не существовало. Мелкими хирургическими манипуляциями занимались цирюльники, банщики. В деревнях имелись хирурги-кузнецы и коновалы, которые пользовались не только лошадями, но и в меру своих возможностей лечили людей. По совместительству медицинские вопросы решали даже палачи, которые рекомендовали гильотину как главное и радикальное средство от головной боли. А если серьезно – хирургическая репутация палачей была действительно высокой. Они вправляли вывихи и лечили раны,

полученные при пытках. Известен факт, когда палач был личным хирургом короля.

Сейчас операция на человеке кажется вполне естественной и гуманной. Но путь становления хирургии как науки был тернист, ведь даже церковь объявляла занятие хирургией греховным.

— Кто же нарушил запреты?

— Первая операция на брюшной полости, как гласит история, относится к 1635 году, когда в больницу Кенигсбергского медицинского факультета был доставлен крестьянин, случайно проглотивший нож. Перед хирургом Д. Швабе встал извечный вопрос: «Что делать?» Никто до этого не рассекал живот с целью операции, не было обезболивания и реальной защиты от инфекции. Но хирург решился. Он собрал в анатомическом зале всех преподавателей медицинского факультета, привязал больного к доске и, не обращая внимания на его крики и вопли, быстро рассек переднюю брюшную стенку, желудок, удалил нож и зашил рану. Человек выжил.

— Ну а что сейчас глотают больные?

— По-прежнему что ни попадя. Сразу после института я работал в Осташковской городской больнице. Через дорогу была тюрьма. И заключенные, пытаясь выбраться оттуда, получить щадящий режим, глотали всевозможные вещи. Помнится, как мы удалили из желудка 12 черенков от столовых ложек. Но чаще всего проглатывали иголки.

— Вы не собираете эти операционные трофеи?

— У нас, хирургов, был в Осташкове чуть ли не музей. Наичценнейшим экспонатом являлся кусок колючей проволоки. Как человек смог ее проглотить — загадка.

Что же касается камней почек, желчного пузыря и протоков, мы всегда отдаем их больным на память. Это такая врачебная традиция. Стоматолог, удаляя зуб, часто тоже отдает его пациенту. Вероятно, для наглядности. Некоторые больные на Западе сохраняют в специальных растворах удаленные у них аппендиксы.

— С наглядностью легче всего филиппинским хирургам...

— Филиппинская хирургия — это скорее психохирургия. Когда у человека легкое функциональное расстройство, но в

силу своей психической настроенности и эмоциональности, повышенного восприятия боли он считает себя глубоко больным, то театральное действо, разыгрываемое филиппинскими фокусниками, может оказать целительный эффект. Но если ситуация требует присутствия не психотерапевта, а хирурга, пациент все равно к нему попадет, только позже. И хорошо, если не слишком поздно.

— Но и истинная хирургия пытается сейчас делать операции без разреза брюшной полости и, соответственно, не оставляя послеоперационного рубца. Эти щадящие операции, говорят, стали даже модными и престижными...

— Вы имеете в виду лапароскопические операции? Но и они оставляют свой след, требуя нескольких точечных разрезов брюшной стенки, через которые в брюшную полость вводят хирургические инструменты и оптическую систему, позволяющую провести операцию. За этими операциями будущее, хотя для хирурга они технически более сложные. Однако и этот метод имеет свои границы. Сейчас лапароскопия безусловна в хирургии желчного пузыря и внепеченочных желчных протоков, в гинекологии, особенно по поводу бесплодия, в отдельных манипуляциях на желудке и кишечнике.

— Интересно, а вы сами были на операционном столе?

— Нет, не доводилось. Но знаю, что, идя на операцию, человек больше всего боится боли.

Проблема обезболивания хирургических операций решена современной анестезиологией. На операционном столе человек не одинок. Есть специалист — врач-анестезиолог, который помогает организму больного справиться с операцией, управляет его жизненными функциями, защищает от боли. Существует афоризм: «Хирург может сделать все... что позволит ему анестезиолог». Защита больного начинается задолго до операции — анестезиолог словом и лекарством избавляет его от тяжелого чувства страха. Заранее знакомясь с пациентом, вникая в тонкости его болезни, он подбирает для каждого индивидуальный вариант обезболивания. Первые дни послеоперационного периода больные также обезболиваются.

— Можно ли сравнить работу хирурга с работой скульптора, который, по меткому определению, отсекает ненужное, в нашем случае — больной орган?

— Ни в коем случае. В организме нет ничего ненужного. Было время, когда в США всем подряд удаляли аппендикс. Но потом от этой практики отказались. Оказалось, что даже аппендикс, который всегда являлся синонимом лишнего, ненужного, выполняет в организме определенные функции, являясь защитным барьером кишечника и играя определенную роль в иммунитете организма.

Человек может жить и без желчного пузыря, и без части желудка и кишечника, но это требует дополнительных усилий организма. При недостатке компенсации возникают болезни, нарушаются процессы пищеварения, изменяется ферментативная активность. Тогда необходима лекарственная коррекция.

— Евгений Иванович, в свое время вы участвовали в создании нового направления в медицине — лазерной хирургии?

— Да, это метод, обладающий большими преимуществами. Действие лазерного скальпеля на ткани безболезненно, асептично, то есть не вызывает гнойных осложнений. После расщепления ткани лазером остается узкая полоска коагуляции (прижигания) без выраженного изменения в соседних тканях, при этом кровотечение из мелких сосудов незначительно! Кровоостанавливающие свойства лазера успешно применяются в операциях на внутренних органах: печени, почках, легких.

Наиболее интересна операция на сердечной мышце — операция финестрации миокарда с помощью лазера, впервые выполненная отечественными хирургами. Дело в том, что у больного при атеросклерозе сердечных сосудов часто возникает ситуация, когда холестериновые бляшки почти полностью перекрывают просвет сосуда. Тогда кровоснабжение сердца нарушается, приводя к инфаркту миокарда. Сердечные препараты, в том числе нитроглицерин, медикаментозно расширяют пораженный сосуд — на время. Операция аортокоронарного шунтирования позволяет многим справиться с болезнью. Однако эти методы имеют свой предел, особенно в ситуации, когда проблему создает не изолированная бляшка, а полностью пораженный атеросклерозом сердечный сосуд.

Так вот, в начале 80-х нами вместе с Физическим институтом Академии наук, при поддержке ведущего кардиолога страны академика Евгения Ивановича Чазова, в сотрудни-

честве с ли
рация. С
кроперфор
мышце. В
капилляр
в обход ос
Мне по

стенокард
при нагруз
60 таблеток
говорить
ведено бо
потом на
он в 6-10
чилась е
кардиохи
на более
аорто-ко

— И по
советы н

— Мн
«со стра
силы ор
ней, при

Кдис
то лишн
шое обс
тов забо
тер, и пр

Вот с
ка, треб
назад у
ными б
щения

Заб
крови,
что бес

честве с литовскими медиками была разработана новая операция. С помощью лазера на открытом сердце делались микроперфорации — своеобразные микроотверстия в сердечной мышце. В дальнейшем эти каналы превращались в микрокапилляры, тем самым обеспечивая кровоснабжение сердца в обход основного пути, пораженного болезнью.

Мне помнится пациент, который страдал так называемой стенокардией покоя, когда боли в сердце возникали даже не при нагрузке, а во время отдыха. За сутки он принимал более 60 таблеток нитроглицерина. О качестве его жизни вообще говорить не приходилось. Во время операции ему было проведено более 70 микроперфораций лазером. Многие годы мы потом наблюдали за этим пациентом — болезнь отступила, он в 6-10 раз снизил дозу принимаемых препаратов, увеличилась его жизненная активность. Мы передали этот метод кардиохирургам, которые его используют и сейчас, но уже на более современном уровне. Он является альтернативой аорто-коронарному шунтированию и пересадке сердца.

— И последний, традиционный вопрос. Ваши рекомендации, советы нашим читателям?

— Мне хочется напомнить всем: до 40 лет человек живет «со страховкой», — на него работают молодость и защитные силы организма. После 40 развивается большинство болезней, причем любых: сердечно-сосудистых, онкологических...

К диспансеризации мы традиционно относились как к чему-то лишнему, отнимающему время. А ведь пусть даже небольшое обследование раз в год сохраняет «страховку». 80 процентов заболеваний имеют вначале лишь функциональный характер, и при раннем выявлении можно вообще от них избавиться.

Вот сейчас иду на операцию — опухоль пищевода и желудка, требующая огромного оперативного вмешательства. А год назад у человека, который сейчас пришел к нам с выраженными болями, были лишь незначительные неприятные ощущения при глотании. Но он не обратился вовремя к врачу...

Заботьтесь о себе, любите себя и раз в год делайте анализ крови, мочи, флюорограмму, обращайтесь к доктору с тем, что беспокоит. И, надеюсь, у вас все будет в порядке...

Беседу вела Людмила АЛЕШИНА.

ГАСТРИТ – ШКОЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ

Последняя Всероссийская диспансеризация показала, что гастрит среди заболеваний школьников занимает печальное второе место, встречаясь реже только болезнью органов зрения. Что же происходит с детьми, если в школьном возрасте у них постоянно начинает болеть живот?

При подготовке статьи использовались консультации доктора медицинских наук Петра Леонидовича ЩЕРБАКОВА и кандидата медицинских наук Татьяны Николаевны СТЕПАНОВОЙ.

НЕТОРОПЛИВЫЙ ХЕЛИКОБАКТЕР

Лет двадцать назад ученые открыли, что в большинстве случаев воспаление слизистой оболочки желудка — гастрит — провоцирует бактерия хеликобактер пилори. Под микроскопом она выглядит загадочной капелькой бледно-голубого цвета.

Эта бактерия с незапамятных времен преследует человека, правда, у медиков есть предположение, что раньше она была для нас не столь опасной. Но сейчас, когда сопротивляемость наших организмов ослабла под влиянием плохой экологии и насыщенной синтетическими добавками пищи, бактерия может принести вред большому числу людей. Диспансеризации, которые проводились в 1990 — 2002 годы, показали: количество больных гастритом с каждым годом растет.

Первичное заражение хеликобактером обычно происходит, когда ребенку 4-8 лет, от родителей: через поцелуи,

общую посуду, немытые руки... Несколько лет после заражения никаких признаков болезни не наблюдается. Однако воспалительные изменения в слизистой оболочке желудка уже идут. В какой-то момент количественный процесс переходит в качество, и тогда появляются боли, расстройства. Чаще всего это время совпадает с учебой в средних или старших классах. Именно с тем возрастом, когда в жизни ребенка появляются дополнительные предпосылки для возникновения гастрита: большая психоэмоциональная нагрузка и пренебрежение к правильному питанию – обед заменяется чипсами или сухариками и запивается газировками.

УДАР ПО ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

Недавно ученые установили еще одну причину именно «школьного» гастрита. Она не связана с хеликобактериозом, а вызвана поражением поджелудочной железы.

Поджелудочная железа регулирует множество процессов в организме. В частности, она отвечает за кровоснабжение слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки. Под воздействием непосильных психоэмоциональных нагрузок, физического переутомления или нерегулярного питания она «запускает коготки» в желудок, ухудшает кровообращение его слизистой оболочки, где появляются сначала точечные кровоизлияния, а потом и эрозии. Начинается эрозивный гастрит. А на поврежденной слизистой легко разрастаются различные бактерии. Могут возникнуть кровотечения, появиться язвы.

ПРИЗНАКИ ГАСТРИТА

Когда ваш ребенок жалуется на дискомфорт в животе, расспросите у него, что он чувствует. Если ребенок перечислит следующие признаки, поспешите к врачу. Скорее всего у дочки или сына гастрит.

- Ноющая, тянущая боль под ложечкой после еды (возникает не всегда).

- Отрыжка, неприятный кислый запах изо рта.
- Чувство быстрого насыщения и переполнения желудка во время еды.
- Снижение аппетита.

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Вылечить гастрит можно. Если анализ покажет, что болезнь вызвана хеликобактером, врач назначит различные препараты, в том числе и антибиотики. Курс лечения короткий, рассчитан примерно на 7-10 дней, его надо очень точно соблюдать. Правильно проведенная терапия избавит ребенка от вредной бактерии навсегда. Рецидив возникает не более чем в 1,5% случаев.

Правильная терапия включает в себя обследование и лечение всей семьи. Нет смысла избавлять от бактерии одного ребенка, если у него постоянный контакт с носителями этого микроорганизма. Бактерия неизбежно заселит его желудок вновь, только в следующий раз избавиться от нее будет намного сложнее: у микроба появится устойчивость к антибиотикам.

Поражения желудка, вызванные воспалением поджелудочной железы, лечатся проще. Залечить эрозии можно за несколько дней, однако намного сложнее убрать причину болезни — восстановить состояние поджелудочной железы.

Для этого необходимо:

- высыпаться,
- снизить психоэмоциональные нагрузки в школе и дома, прекращать возбуждающие игры на компьютере как минимум за 1,5 часа до сна,
- укреплять вегетативную нервную систему, которая осуществляет связь между корой головного мозга и поджелудочной железой (очень полезны контрастный душ утром и растирание жестким полотенцем),
- регулярно и правильно питаться,
- постоянно наблюдаться у гастроэнтеролога.

Иногда родители спрашивают, можно ли с гастритом справиться одной диетой? Ведь лечили же его как-то раньше? Наверное, можно, но только придется создать для больного идеальные условия: полностью исключить сильные

эмоции, забрать из школы, чтобы избавить от нагрузок, увезти в деревню, подальше от плохой экологии, телевизоров и компьютеров, кормить парным мясом, поить свежим коровьим молоком и овощами со своего огорода и ждать, когда организм справится с болезнью сам. А поскольку все это не реально, надо все-таки пользоваться и хорошими сторонами прогресса — принимать современные лекарства.

Впрочем, современные методы лечения никак не отрицают и диету, и народные рецепты с травами, и применение гомеопатических препаратов. В борьбе с гастритом все эти способы хороши как дополнение к основному курсу.

СЛОВО – ДИЕТОЛОГАМ

В моменты обострения гастрита, лечения его антибиотиками или другими назначенными врачом препаратами надо в течение недели соблюдать строгую диету. Это точка зрения диетологов. Ограничений они ставят так много, что проще сказать, что можно:

- вегетарианские супы,
- супы крупяные слизистые — на отваре риса или геркулеса,
- молочные кисели и желе,
- протертые или хорошо разваренные каши (кроме пшенной и перловой),
- отварное и протертое нежирное мясо,
- свежеприготовленный некислый творог,
- молоко.

Молоко с точки зрения диетологов очень полезно при гастрите, оно быстро эвакуируется из желудка и снижает повышенную кислотность желудочного сока.

А гастроэнтерологи считают, что требования к питанию теперь могут быть не такими строгими, как 15-20 лет назад, благодаря антихеликобактерной терапии. Если ребенок принимает лекарства, ему можно есть почти все, за исключением молока и молочнокислых продуктов, которые, по их мнению, напротив, повышают кислотность.

Диетологи не согласны, они настаивают на необходимости диеты и пользе молока. Кого слушать родителям? Наверное, в

этом случае надо положиться на ощущения ребенка. Если он испытывает дискомфорт в желудке после молока, тогда не надо пить. Если же молоко, наоборот, смягчает ощущения, избавиться от боли, не надо отказываться от него. А здоровая диета никогда не помешает, лучше перестраховаться и оберегать уже зажившую слизистую, чем раздражать воспаленную.

Аппетит во время обострения у ребенка плохой, поэтому порции должны быть маленькими, но есть надо часто — 5-7 раз в день.

После медикаментозной терапии ребенку на полгода назначается диета №1, которая тоже имеет немало ограничений. Нельзя есть:

- ничего жареного,
- копченого, пряностей, острого (кетчуп, уксус, майонез),
- продукты с высоким содержанием кислот и эфирных масел (редька, репа, редис, чеснок, лук, шпинат, щавель),
- пищу, которая долго не покидает желудок (свежий хлеб, мягкая выпечка, блины, оладьи),
- продукты с грубыми пищевыми волокнами и клеточными оболочками (белокочанная капуста, бобовые, орехи, сырые овощи, неспелые плоды, ржаной хлеб и хлеб из муки грубого помола),
- грибы,
- наваристые бульоны,
- кофе, какао, шоколад, крепкий чай,
- газированные напитки (кроме лечебных минеральных вод, назначенных врачом).

Скорее всего, за полгода подросток так привыкнет к правильному питанию, что перестанет «кусочничать» и есть на бегу. И в этом тоже польза диет.

ДИЕТА № 1

Многие родители просят привести вариант диеты № 1. Выполняем их просьбу.

Завтрак:

- каши молочные из всех круп, кроме пшенной и перловой,
- паровой омлет или яйцо всмятку,
- чай с молоком,
- хлеб пшеничный высшего сорта, подсушенный без корки.

• сыр не
• фрукт
жие фрукт

• первы
или суп р
• вторы
котлеты,

• гарни
ме белок
раститель
с добавле

• треть
протерть
ленные н
• хлеб

• моло
• твор
роэнтеро
ребенка)

• конд
вафли),
• свеж

• каш
вой, с до

• карт
пусты, р

• мяс
фрикад

• чай
• хлеб

• мол
Пищ

Второй завтрак:

- сыр неострый,
- фруктовое пюре, или печеные яблоки и груши, или свежие фрукты без кожуры.

Обед:

- первые блюда — суп вегетарианский из сборных овощей или суп рисовый,
- вторые блюда — мясо, рыба в отварном или тушеном виде, котлеты, фрикадельки,
- гарнир — отварные или тушеные картофель, овощи (кроме белокочанной капусты, репы, бобовых) с добавлением 5 г растительного масла; или рис, гречка, вермишель отварные с добавлением 5 г сливочного масла,
- третьи блюда — компот из свежих яблок и груш, компот с протертыми сухофруктами или натуральные соки, разбавленные на треть кипяченой водой,
- хлеб пшеничный высшего сорта, подсушенный без корки.

Полдник:

- молоко или некислый кефир,
- творог или творожная запеканка (вспомните спор гастроэнтерологов и диетологов и ориентируйтесь на ощущения ребенка),
- кондитерские изделия (сухое печенье, зефир, пастила, вафли),
- свежие фрукты без кожуры.

Ужин:

- каши молочные из всех круп, кроме пшенной и перловой, с добавлением топленого или сливочного масла,
- картофельное или овощное пюре (кроме белокочанной капусты, репы, бобовых) с добавлением 5 г растительного масла,
- мясо, рыба в отварном или тушеном виде или котлеты, фрикадельки,
- чай с сахаром или с фруктозой,
- хлеб пшеничный высшего сорта, подсушенный без корки.

Перед сном:

- молоко или некислый кефир.
- Пища принимается 5 — 6 раз в день в теплом виде.

Марина МАТВЕЕВА.

СЕЙФ ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТА

Знакомство с анатомией дает непреходящее чувство восхищенного удивления перед мастерством творца, создавшего столь прекрасный образец живой природы. И самым совершенным элементом сложного и многофункционального живого организма, без сомнений, является мозг — миллиарды нервных клеток, благодаря которым homo sapiens дышит, говорит, пишет музыку, слагает стихи, вырабатывает гормоны — одним словом, существует.

Человек сформировался и выжил в очень агрессивной внешней среде, требующей надежной защиты. Такой защитой для мозга стала черепная коробка, или череп. Но череп — не только надежная защита и вместилище для головного мозга, это и его лицевой отдел, где разместились «зеркало души» — глаза, и костная основа начальной части пищеварительной и дыхательной систем.

В черепе различают мозговой и лицевой (висцеральный) отделы. В мозговом отделе выделяют крышу, или свод, и основание черепа. Мозговой отдел, состоящий из крыши (свода) и основания, образует вместилища для головного мозга, органов обоняния, зрения, равновесия и слуха. Лицевой отдел представляет костную основу для полости рта и носа.

Мозговой отдел черепа составляют непарные (затылочная, клиновидная, лобная) и парные (височная и теменная) кости. Частично в него входит и решетчатая кость. К мозговому отделу анатомы также относят и слуховые косточки, расположенные в среднем ухе.

Лицевой отдел состоит из парных костей — верхняя челюсть, нижняя носовая раковина, носовая, слезная, нёбная, скуловая кости и непарных костей — задняя часть решетчатой

той кости
разуют гл



Череп
лобная к
слезная
няя челю
решетча
затылоч

На с
нова дл
ких осо
шлого
расим
ка по е
ся не т
истори
расим
танко

той кости, сошник, нижняя челюсть, подъязычная кость образуют глазницы, стенки полостей носа и рта.

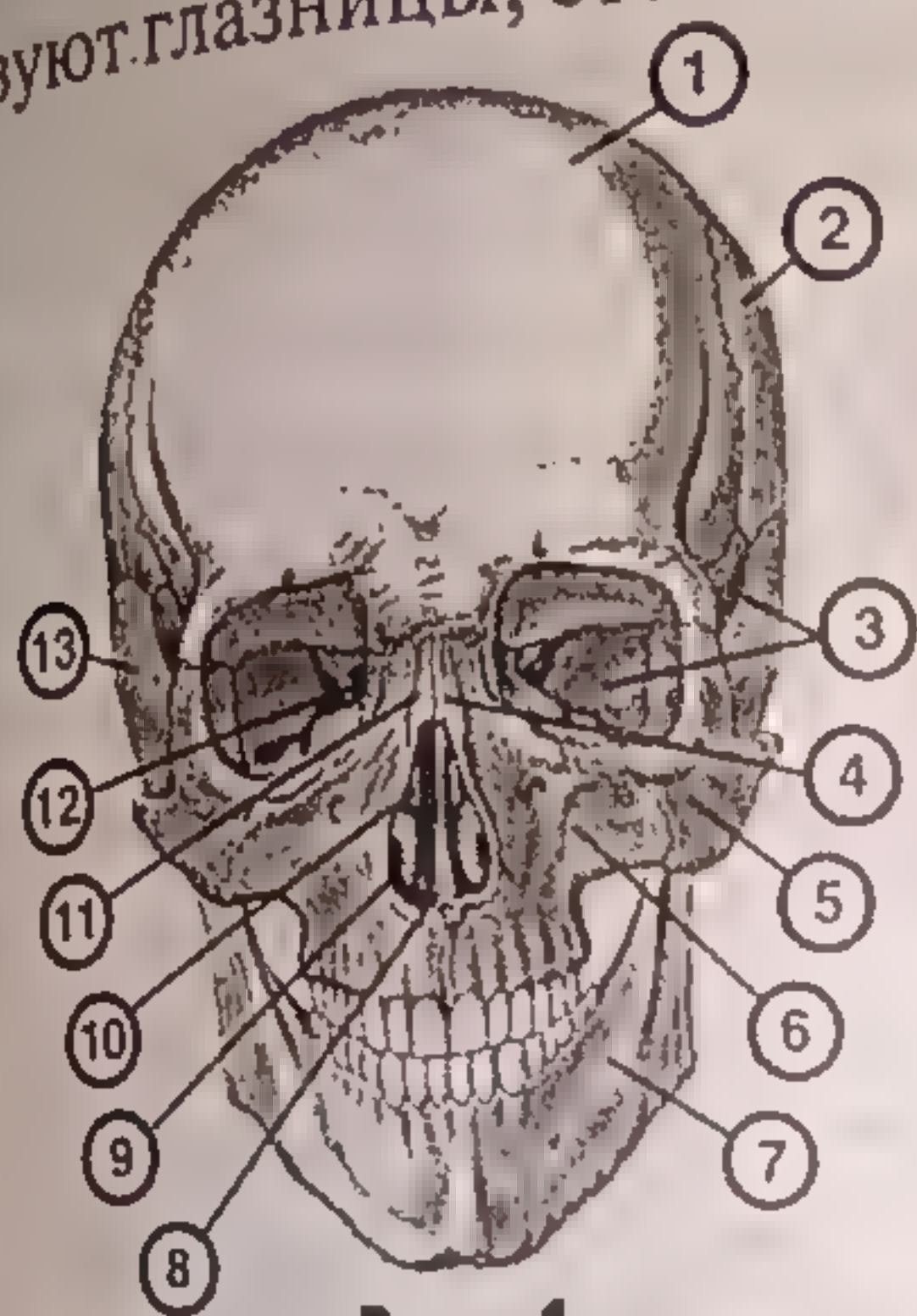


Рис. 1

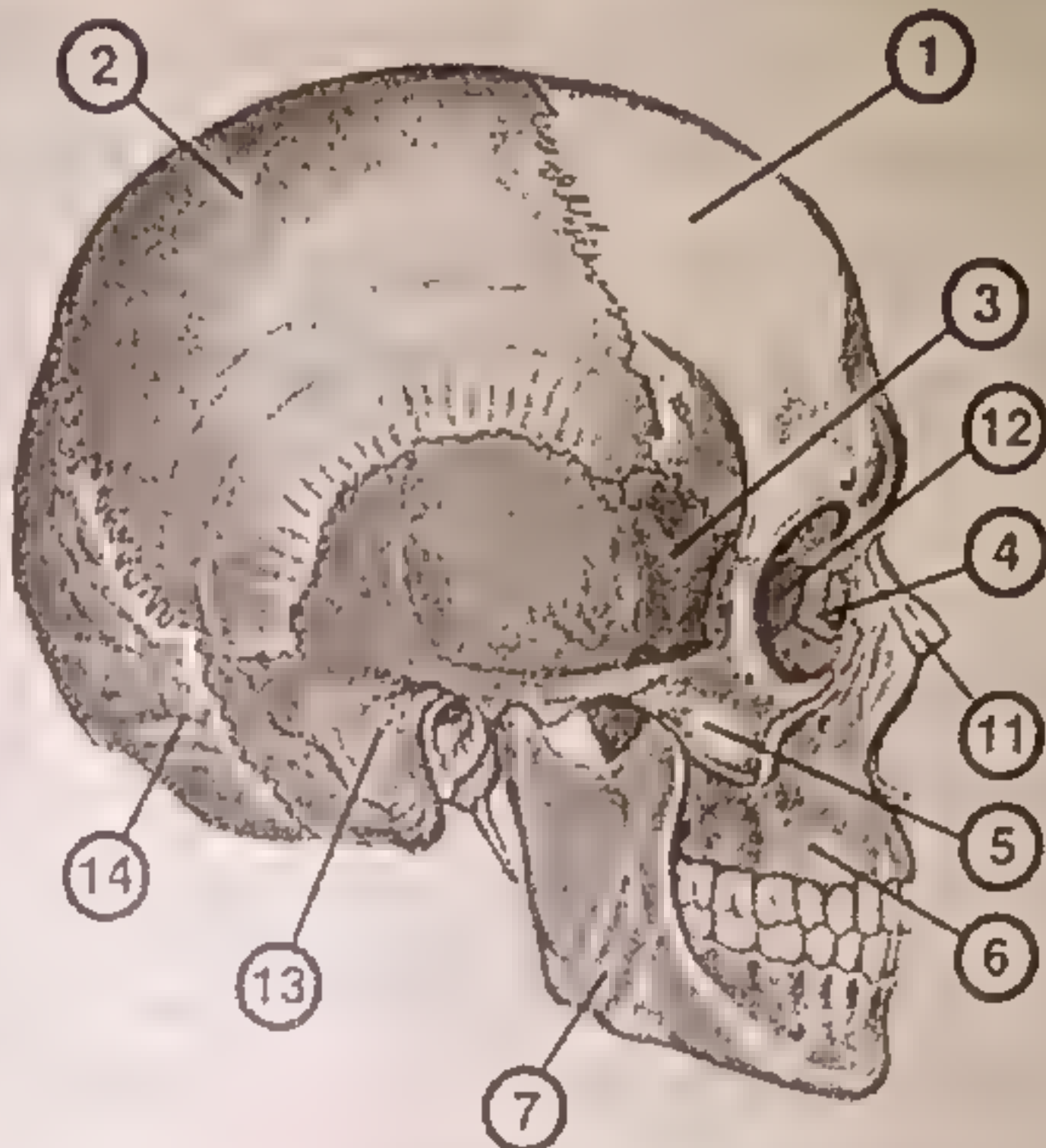


Рис. 2

Пояснения к рисункам

Череп человека (рис. 1 — вид спереди, рис. 2 — вид сбоку): 1 — лобная кость; 2 — теменная кость; 3 — клиновидная кость; 4 — слезная кость; 5 — скуловая кость; 6 — верхняя челюсть; 7 — нижняя челюсть; 8 — сошник; 9 — нижняя носовая раковина; 10, 12 — решетчатая кость; 11 — носовая кость; 13 — височная кость; 14 — затылочная кость.

На основе костей черепа формируется пластическая основа для внешности человека, его лица. Знание анатомических особенностей черепа, его точек позволило в середине прошлого столетия советскому ученому-антропологу М.М. Герасимову создать метод восстановления внешности человека по его черепу. Этот метод до сих пор с успехом применяется не только в криминалистике, но и для воссоздания облика исторических персонажей. Так, метод профессора М. М. Герасимова был использован при экспертизе найденных останков семьи Николая II.

Сенсацией 1963 года стало вскрытие в Архангельском соборе московского Кремля саркофагов с останками царя Ивана IV Грозного и его сыновей Федора и Ивана. Благодаря уникальной методике, разработанной в лаборатории пластической реконструкции Института этнографии АН СССР, М. М. Герасимову удалось создать скульптурный портрет Ивана Грозного, восстановленный по найденному в усыпальнице черепу.

Кости черепа имеют разнообразную, чаще неправильную форму. Некоторые из них содержат воздухоносные полости и относятся к пневматическим костям (лобная, клиновидная, решетчатая, височная и верхняя челюсть). Эти полости или пазухи, заполненные воздухом, соединяются с полостью носа и являются ее дополнением.

Почти все кости черепа соединяются между собой практически неподвижными швами. Суставы образуют только нижняя челюсть с височной костью и слуховые косточки между собой.

Кости черепа соединены неподвижно. Выступы одной кости входят в углубление другой, наподобие досок, соединенных с помощью шипов. Костные шипы очень разнообразны и причудливы. В древней Индии их принимали за таинственные знаки, предопределявшие судьбу.

Наружная поверхность черепа покрыта надкостницей, внутренняя поверхность мозгового отдела черепа — твердой мозговой оболочкой. Основание черепа пронизано многочисленными отверстиями и каналами, через которые проходят 12 пар черепных нервов и кровеносные сосуды. Если спросить любого студента-медика, с какими проблемами он столкнулся при изучении черепа, то он не колеблясь ответит, что запомнить «географию» этих каналов было посложнее, чем открыть Америку.

Внутреннее основание черепа разделяют на переднюю, среднюю и заднюю черепные ямки. Передняя черепная ямка образует крышу глазницы, в ней лежат лобные доли большого полушария. В средней черепной ямке располагается турецкое седло, заключающее в себе гипофиз. В задней черепной ямке располагаются ствол мозга и мозжечок, в ее центре находится большое затылочное отверстие, через которое полость черепа сообщается с позвоночным каналом.

У плода, находящегося в матке, между костями свода черепа имеются промежутки, заполненные соединительной тканью, поэтому кости свода могут смещаться, что особенно важно при родах. У новорожденных эти промежутки расши-

ряются, образуя так называемые роднички. Самый большой передний, или лобный, родничок располагается между лобными и теменными костями; он закрывается костной тканью в конце первого или начале второго года жизни. Размеры черепа увеличиваются примерно до 20 лет. К этому времени окончательно формируются швы между костями, которые в последующие годы зарастают.

В XIX веке очень популярной была френология — наука, раскрывающая особенности мозга и черты характера по выпуклостям на черепе. Создатель френологии (от греческих слов «френ» — душа и «логос» — наука) Франц Галль придумал привлекательную своей простотой, но совершенно фантастическую карту «рельефа» черепа, по которой можно было определить способности человека к любви, дружбе, пристрастие к алкоголю, агрессивность и т.д. Увы, френология оказалась тупиком на пути научного познания человеческой природы.

Хотя досужие остряки и утверждают, что кость болеть не может, на самом деле кости черепа подвержены самым различным недугам. Чаще всего речь идет о воспалительных процессах, которые могут протекать в виде воспаления надкостницы (периостит), воспаления костного мозга (остеомиелит).

Периостит чаще всего является следствием травмы или осложнений гайморита, воспаления среднего уха. При этом наблюдается выраженный отек мягких тканей в области пораженной кости. Лечат воспаление надкостницы обычно консервативным путем с применением антибиотиков.

Остеомиелит — заболевание более грозное, не даром старые врачи называли этот недуг костоедом. Причиной остеомиелита способны стать занесенные с кровью возбудители инфекции — стафилококки, стрептококки, патогенные грибки. Иногда причиной остеомиелита костей черепа служат туберкулез, сифилис, бруцеллез, последствия травмы. При лечении врачам нередко приходится прибегать к хирургическим методам, удаляя пораженные участки (секвестры) кости.

Хотя череп и надежно защищает мозг, не всякая броня способна уберечь от опасной травмы. Достаточно вспомнить удалого купца Степана Калашникова, нанесшего своему ненавистнику роковой удар «прямо в левый висок со всего плеча», от которого у опричника Кирибеевича произошло кровоизлияние в мозг, послужившее; как говорят судмедэксперты, причиной летального исхода... Травмы головы сегодня являются причиной более чем 45 процентов всех смертельных последствий автомобильных катастроф.

Еще древние инки умели производить хирургическое вскрытие полости (трепанацию) черепа. Анализ многочисленных трепанированных черепов, найденных на территории современного Перу, показал, что почти в 70 процентах операция оканчивалась успешно, о чем свидетельствует образование костной мозоли по периметру трепанационного отверстия. Отсутствие костной мозоли говорит о том, что больной умер во время операции или вскоре после нее.

При травме головы с подозрением на перелом свода черепа необходимо:

1. Если больной в сознании, положить его на спину без подушки. На рану головы накладывается асептическая повязка. К голове прикладывается холодная повязка или грелка со льдом. При бессознательном состоянии больного укладывают в положении полуоборота, подкладывая под одну из сторон туловища валик из одежды.

2. Вынуть зубные протезы у пострадавшего. Голову поворачивают в сторону, чтобы рвотные массы не попали в легкие.

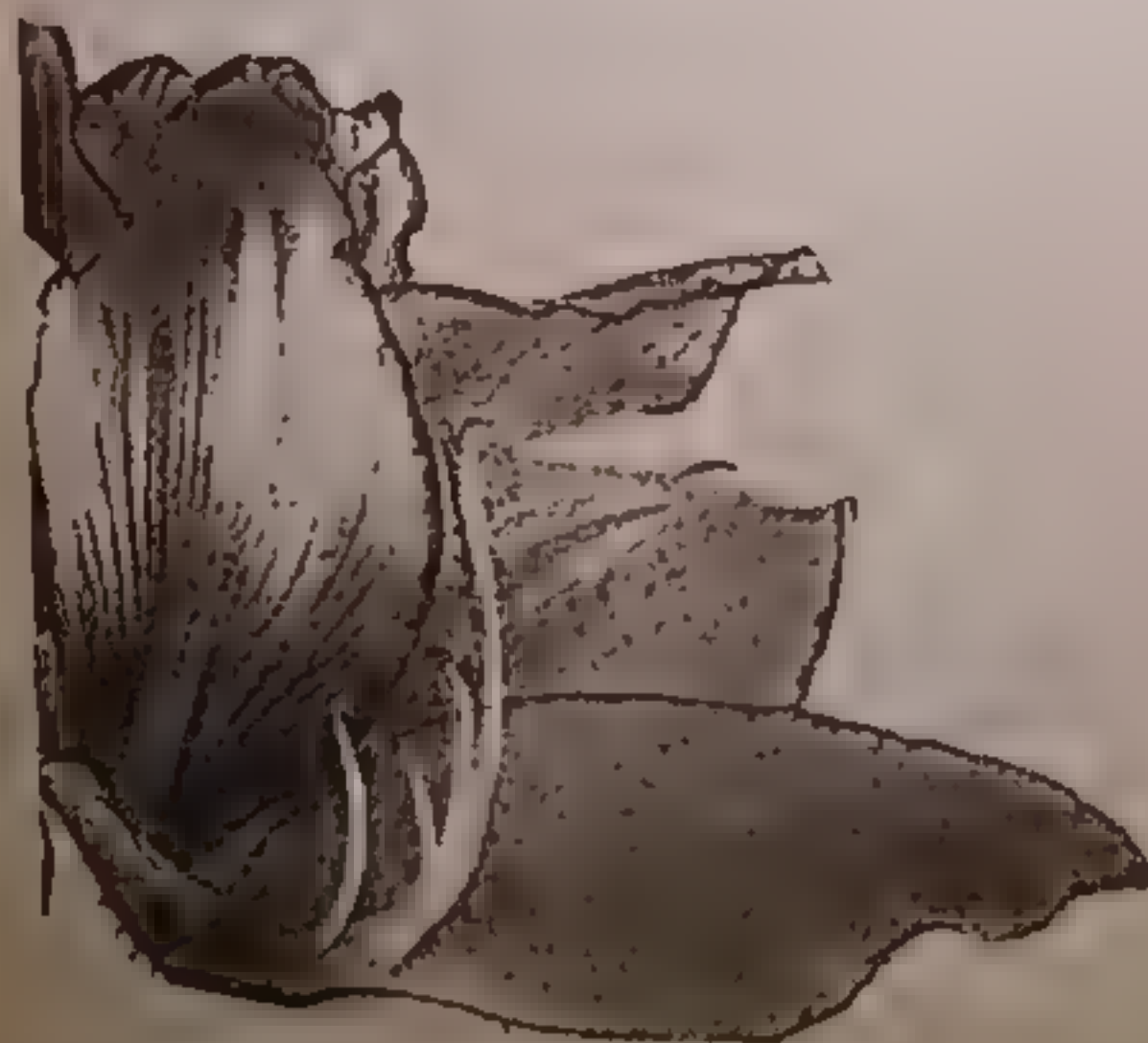
3. Транспортировать в больницу в положении лежа на спине в полуоборота. Во время транспортировки необходимо учитывать возможность возникновения рвоты.

Александр КРЫЛОВ,
кандидат медицинских наук.

ЖЕНСКИЙ КЛУБ

В этом выпуске:

- Особенности женского здоровья
- Повелители гормонов
- Гинекологический ликбез
- Секс и возраст
- Рецепты Афродиты
- С улыбкой по жизни



Дорогие читательницы! В этом номере мы открываем на страницах журнала обновленный «Женский клуб», который целиком и полностью будет посвящен только вам — всем, кто хочет быть красивой и привлекательной не 2 раза в год — в свой день рождения и 8 Марта, а гораздо чаще, кто не пожалеет времени для сохранения и укрепления своего здоровья. Ведь красота — это прежде всего здоровье, и нет на свете ничего важнее его.

Ну почему, ответьте, у мужчины на шее только галстук, а у женщины — бусы, дети и мужчина в галстуке? То, что женщина в России «коня на скаку остановит, в горящую избу войдет» — это известно всем. А умеет ли россиянка заботиться о своем здоровье? Что греха таить, на этот вопрос далеко не все наши соотечественницы могут ответить положительно.

Мы предлагаем вам, не теряя времени, вступить в наш «Женский клуб». Не волнуйтесь, взносы платить не придется, не будет и скучных заседаний «по поводу и без». Самое главное: читать наши статьи и заметки, задавать нам вопросы (и присылать их либо в письме, либо по электронной почте) и принимать участие в обсуждении даже самых деликатных и непростых тем.

Возможно, с чем-то вы не согласитесь или вам захочется поделиться своим советом, рассказать свою историю. Нас очень волнует ваше мнение, поверьте, поэтому будьте активны, не откладывайте проблему «на потом», в надежде, что «как-нибудь само рассосется».

А мы, со своей стороны, постараемся сделать «Женский клуб» интересным и полезным. Наш девиз: «Предупрежден, значит, вооружен». Вооружайтесь знаниями, милые дамы, и мы вам в этом поможем!

ОСНОВНАЯ ФУНКЦИЯ ОРГАНИЗМА

Можно говорить о здоровье в широком смысле, ведь у каждого человека независимо от пола и возраста есть сердце, печень, сосуды, головной и спинной мозг, мышцы, кожа, почки, а также другие органы и системы, четкая и слаженная работа которых может нарушаться по тем или иным причинам.

Но природа наградила женщину способностью к зачатию, вынашиванию, рождению и выкармливанию ребенка. Для этого в ее организме действует сложная репродуктивная система, предназначенная для продолжения рода человеческого, основной элемент которой — половые органы: наружные и внутренние (матка, влагалище, маточные трубы и яичники). Так вот, здоровье женщины, ее привлекательность, настроение и самочувствие, сексуальная жизнь и долголетие напрямую зависят именно от здоровья репродуктивной системы. И как бы ни хвастались своими профессиональными успехами современные карьеристки, для которых работа и деньги — на первом месте, а «все остальное» — семья, дети — на втором, десятом или пятнадцатом, главное «качество» женщины и основной показатель ее здоровья и сейчас, в XXI веке, — это способность к зачатию и рождению здорового ребенка.

Конечно, любой женщине хочется, чтобы сердце работало, как «пламенный мотор», печень бесперебойно очищала от шлаков и токсинов кровь, а легкие насыщали ее кислородом, но на работу всех этих органов, как и многих других, оказывают влияние органы системы репродукции. Поэтому именно этой сфере женщина должна уделять наибольшее внимание, а главными помощниками и советчиками в сохранении женского здоровья должны стать врачи-специалисты: гинеколог, маммолог, эндокринолог и, в случае необходимости, венеролог.

К сожалению, в России число нормальных родов за последнее десятилетие снизилось с 46 до 32 %, а количество осложнений при беременности выросло в несколько раз. Намного больше стало беременностей, прервавшихся раньше

срока. Близкой к эпидемии можно считать ситуацию, связанную с ростом числа заболеваний, передаваемых половым путем. Все еще много производится аборт, и, хотя ежегодно отмечается снижение их количества, в странах Западной Европы, США, Японии их производят значительно меньше.

Еще не везде в нашей стране смотровые кабинеты оснащены современным медицинским оборудованием, позволяющим выявлять женские болезни на ранних стадиях, да и сами женщины и девушки зачастую не обладают даже минимальной медицинской грамотностью, и на осмотр приходят только если «основательно припечет». Врачи еще довольно часто сталкиваются с серьезными запущенными случаями, а ведь чем раньше выявлено заболевание, тем эффективнее будет лечение и надежнее результат.

Итак, сделаем выводы.

1. Здоровье женщины напрямую зависит от здоровья органов ее репродуктивной системы.

2. Каждая девушка и женщина должна знать, хотя бы в общих чертах, что представляют собой органы репродуктивной системы женщины и какие нарушения могут в них развиваться.

3. Обращаться к врачам-специалистам (гинекологу, маммологу) нужно регулярно для профилактического осмотра, а не только при появлении признаков (симптомов) болезни. Для каждой возрастной группы женщин есть свой «календарь» профилактических осмотров.

Предменструальный синдром

УДЕРЖАТЬ РАВНОВЕСИЕ

С этим состоянием в течение своей жизни каждая женщина сталкивается по многу раз. Еще вчера жизнь была замечательна: в голове роились планы один грандиозней другого, энергия била через край, отражение в зеркале определенно радовало. А сегодня с самого утра раздражает буквально все. Но это еще полбеда, самое неприятное — полное отсутствие всяких желаний, кроме одного: свернуться калачиком под теплым одеялом и так пролежать целый день. Мало кто из женщин задается вопросом: что происходит в этот момент в

моем организме и что заставляет так меняться мое настроение? Виной тому — ПМС, или предменструальный синдром, как говорят медики.

Когда-то ученые только догадывались о существовании неких таинственных субстанций, но сейчас, в начале XXI века, даже первокурсник мединститута ответит, что в основе ПМС лежит нарушение баланса гормонов, тех самых веществ, которые делают женщину — женщиной, а мужчину — мужчиной. Именно благодаря специальным «женским» гормонам наступает беременность и развивается плод. Они поддерживают и согласовывают работу различных органов, а недостаток одних и избыток других, то есть дисбаланс, чреват многими неприятными состояниями и болезнями.

Самые важные гормоны для женского организма — эстроген и прогестерон.

Первый делает формы представительниц слабого пола соблазнительно округлыми, придает мелодичность и звонкость голосу, мягкость движениям. Не менее важна его скрытая, незаметная глазу работа — эстроген готовит «свидание» яйцеклетки со сперматозоидом. У прогестерона тоже много ответственных дел: он влияет на работу нервной системы и жировой обмен, поддерживает производство тепла в организме, укрепляет иммунитет, а самое главное — при наступлении беременности отвечает за рост и развитие будущего ребенка.

Для наилучшего самочувствия женщины количество гормонов в крови должно находиться в определенном соотношении, то есть необходим гормональный баланс. Природа заложила в женщину особый ритм колебания гормонов в течение месячного цикла, но так или иначе эти гормональные «качели» двигаются в такт с изменениями в ее теле, не вызывая резких болезненных сдвигов. К сожалению, в тучке и суматохе дел мы не всегда обращаем внимание на момент нарушения этого равновесия, отмахиваясь от первых едва заметных проявлений дисбаланса, списывая все на усталость и вечную занятость. Но гормональный баланс — эта своеобразная «гармония гормонов» — дело тонкое и подхода к себе требует особого.

Вольно или невольно это равновесие нарушается, если женщина:

- много нервничает, перегружает себя физически и эмоционально, вечно спешит и опаздывает, то есть находится в состоянии хронического стресса;

- неправильно питается;

- перегружает печень алкоголем и/или лекарствами;

- мало двигается;

- не следит за здоровьем щитовидной железы;

- делает аборт.

Повелители гормонов

БЕРЕГИТЕ НЕРВЫ

Как это ни покажется удивительным, выработка гормонов начинается «с головы». Особый отдел головного мозга, гипоталамус, выделяя нейrogормоны, действует на главного координатора всей эндокринной системы гипофиз, а тот, в свою очередь, отдает команды, запуская работу яичников и очень важной для женщины щитовидной железы. Так вот, если нервная система перегружена, сигналы, которые она посылает, искажаются, выработка нужного количества гормонов тормозится. Следствие этого — нарушение гормонального равновесия.

Особенно тяжело приходится ответственным и активным женщинам, которые хотят непременно преуспеть везде: и за детьми уследить, и дать им достойное воспитание и образование, и на работе быть лучшей, и в доме чтоб все блестяло и было не хуже, чем у других.

Внешние, довольно заметные проявления стресса известны всем — это бессонница или нарушение сна, потеря аппетита или, наоборот, бесконечные перекусы и протапывание «муравьиной тропы» к холодильнику.

К сожалению, в первые дни и недели «напряженки» никто из женщин не замечает происходящих изменений в ее гормональном статусе. Во-первых, для появления нового «качества» (какой-то болезни) должно сначала накопиться «количество» определенных нарушений в организме. Во-вторых, у организма еще достаточно сил для борьбы со стрессом, и он

включает все возможные механизмы, чтобы вернуться в прежнее равновесие. Но если тяжелая ситуация не прекращается, к бессоннице, потере аппетита и приступам обжорства присоединяются нарушения менструального цикла, вплоть до полного прекращения месячных (аменореи), боли в молочных железах, мастопатии.

Гинекологи и маммологи теперь уже с уверенностью говорят, что всевозможные чисто женские болезни, связанные прежде всего с нарушениями в гормональной сфере, сильно помолодели. Если еще 20-30 лет назад рак молочной железы отмечался у женщин старше 50 лет, то сейчас эта болезнь нередко отмечается у 40-летних, 30-летних и даже 20-летних. Это происходит, несмотря на то, что врачи многих стран, включая нашу, огромное внимание уделяют профилактике и ранней диагностике этого недуга. Врачи единогласны во мнении: частые стрессы, длительные физические и психические «перегрузки» приводят к серьезным гормональным сдвигам и, как следствие, к истощению системы защиты организма от чужеродных клеток.

Гинекологический ликбез

АБОРТ

Искусственное прерывание беременности. Среди всех стран мира Россия занимает печальное первое место по количеству аборт. В Голландии на 1 тысячу женщин приходится 5 аборт, в нашей стране — 70.

Причина тому не только в экономических трудностях, которые переживала Россия, и не только в недостаточном финансировании системы здравоохранения, но и в низкой культуре и слабой осведомленности российских женщин об опасности прерывания беременности.

Вот несколько сухих цифр: от 10 до 15% даже легальных аборт, проведенных в условиях медицинской клиники, вызывают различные осложнения, 7-8% женщин после них становятся бесплодными.

Газеты пестрят рекламными объявлениями о «быстрых и безболезненных абортах», «мини-абортах», создавая ложное представление, что прервать беременность легче, чем удалить боль-

ной зуб. Действительно, в распоряжении современных врачей есть прекрасные обезболивающие, антисептики, новейшие инструменты, но даже если аборт обходится без осложнений, он наносит сильнейший удар по гормональной системе и может стать настоящей «репродуктивной катастрофой».

В женском организме во время беременности, даже если она продолжалась 2-3 месяца, происходит мощная перестройка, все органы уже «настроились» на сохранение и развитие плода. При аборте нарушается баланс гормонов, что, в свою очередь, приводит к болезням детородных органов женщины. Оправиться от такого «шока» рожавшая женщина сможет только за 3-4 месяца, а нерожавшая — за год и более. Из-за гормональных нарушений месячные могут стать болезненными, скудными или, наоборот, обильными, а могут прекратиться совсем. Страдают щитовидная железа, надпочечники, в молочных железах гормональные сдвиги приводят к возникновению узелков и опухолевых процессов, которые создают почву для развития мастопатии.

Резко выступает против абортов и православная церковь, считая аборт грехом и убийством зарождающейся жизни.

Деликатный вопрос

СЕКС И ВОЗРАСТ

Сейчас среди молодежи довольно распространено раннее начало половой жизни — в 15-17 лет. Девушка, которая вступила в интимные отношения в 20 лет и позднее, считается отсталой и несовременной. Под это подводят даже «научное» объяснение: при откладывании половой близости из более поздний возраст развитие чувственности притупляется, а у девушки развивается половая холодность. Так ли это?

Это неверно. Проведенное несколько лет назад американскими сексологами исследование показало, что среди сексуальных женщин (имеющих высокую потребность в сексе и в течение одного полового акта многократно испытывающих оргазм), которые составляют примерно 14% от общего числа женщин, почти половина оказались «отсталыми и несовременными» и начали половую жизнь после 25 лет.

ВКУСНОЕ СРЕДСТВО ОТ АНЕМИИ

Оно не только поможет при малокровии, укрепит иммунитет, улучшит состояние кожи, волос, ногтей, но и сделает женщину более чувственной и повысит ее сексуальность.

Взять по 300 г кураги, изюма, очищенных грецких орехов и пропустить через мясорубку. Острым нержавеющей ножом мелко порезать вместе с кожурой 2 лимона. Добавить 300 г меда (лучше гречишного) и перемешать.

Хранить в прохладном темном месте.

Съедать по 1 чайной ложке 3-4 раза в день.

Сулыбкой по жизни

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Молодая дама на приеме у врача:

— Доктор, мы с мужем полностью здоровы и хотим ребенка, но не получается.

— Попробуйте пить морковный сок, по 1 стакану 3 раза в день.

Через месяц, она же:

— Доктор, не помогает. Может быть, еще что-нибудь попробовать?

— Попробуйте есть апельсины или пейте свежавыжатый сок.

Через месяц, она же:

— Доктор, не помогает.

— Попробуйте есть ананасы, грецкие орехи, салаты из свежих овощей с оливковым маслом.

Еще через месяц. Она же:

— Доктор, никакого результата.

— Скажите, а как у вас интимная жизнь с мужем?

— Вы думаете, стоит попробовать?

Материалы «Женского клуба»
подготовила Ольга ТИХОМИРОВА.

УЧИМСЯ ССОРИТЬСЯ

Вряд ли кто из наших уважаемых читателей никогда не ссорился не только по пустякам, но и по достаточно серьезным поводам. Но, пожалуй, чаще всего, увы, вспыхивают ссоры внутри «ячейки общества» — в семье. И, пожалуй, именно здесь они бывают чрезвычайно серьезнейшими последствиями для нервного и физического здоровья спорщиков, а также не только для них самих, но и для их близких. Особенно больно «осколки» выяснений отношений ранят детей. Вот почему следует учиться спорить. Да-да, именно учиться тому, как следует вести себя при подобного рода выяснениях отношений, чтобы семейные ссоры не оказывались стрессогенными, чтобы они не приводили к серьезным нарушениям внутрисемейных связей и тем более к весьма ощутимым болезненным последствиям. Как раз этому и посвящен наш очередной урок.

Вы знаете, из-за чего чаще всего ругаются супруги? По данным современных исследователей, более половины всех супружеских ссор возникают по поводу воспитания детей. Реже ссоры и споры происходят из-за денег и из-за несовпадения взглядов на совместное проведение досуга. Нельзя не сказать о том, что во время «семейных разборок» мужчины страдают не меньше, чем женщины, однако женщины дольше помнят детали ссор.

По мнению современных социологов, проводивших исследования причин постоянных семейных ссор, виноваты в них в основном злопамятные жены! У наших милых дам на бытовом уровне память гораздо сильнее, чем у мужчин. Она хранит прошлые обиды и промахи супруга, и в случае повторения былой обиды мгновенно детонирует новый скандал.

Американский психолог Бердиус, занимающийся исследованием причин распада семей, пришел к выводу, что секрет прочности брака и семейного счастья кроется в известной народной мудрости: «молчание — золото». Он установил, что в семьях-долгожителях муж и жена разговаривают между собой всего 27 минут в сутки. Так-то вот!

Увы, в спорах, перерастающих в ссоры, редко можно отыскать правых и виноватых. Столкнувшись с чужим мнением, мы тут же спешим возразить, не пытаюсь ни выслушать человека, ни понять его. Между тем психологи считают, что стремление возражать и спорить — чаще всего признак незрелости или проявление невроза.

Издерганные запредельными требованиями, предъявляемыми нашей беспокойной жизнью, мы срываемся даже на работе. Что уж тогда говорить о семье?! Именно в семью мы обычно приносим все свои беды и огорчения, обиды и разочарования, свое дурное настроение. И, если не встречаем в ответ сочувствия, понимания, то накопившаяся «злая» энергия тут же выплескивается на родных и близких — конфликтами и ссорами. Ведь дома нас не сдерживает боязнь показаться в невыгодном свете или банальный страх лишиться премии, а то и места. Вот почему ссоры вспыхивают чаще всего именно в семье.

В 60-65% случаев инициатива зарождения ссоры исходит от представительниц «слабого пола». Претензий, и вполне справедливых, у них действительно бывает немало: муж не помогает по хозяйству, часто задерживается с друзьями, у него не складываются отношения с тещей, он мало зарабатывает, много выпивает. Не отстают и мужья: «Ты зацikleна на детях, а до меня тебе нет дела... Транжиришь налево и направо... Вечно болтаешь по телефону...»

Но вот каков парадокс: ссоры кое в чем, оказывается, могут быть даже полезны. В семьях, где муж и жена предпочитают подавлять свой гнев, женщины умирают от сердечных приступов гораздо чаще, но если гневается только муж, а жена тихо роняет слезы — это случается реже. А вот если оба супруга при ссорах «выпускают пар», то чувствуют они себя совсем неплохо! Как же это можно объяснить?

Когда человек сдерживает чувства, у него в организме накапливается избыток так называемых стрессовых гормонов, которые, суживая кровеносные сосуды, нарушают кровообращение, особенно в головном мозгу и сердечной мышце. Поэтому те мужчины, которые подавляют в себе гнев, погибают от сердечных приступов примерно вдвое чаще, чем те, что дают выход своим эмоциям. Этот показатель у мужчин выше, чем у женщин, поскольку те не только устойчивее к стрессам, но еще и умеют разряжаться с помощью слез (в то время как мужчины, увы, чаще всего разряжаются с помощью алкоголя).

И все же не стоит доводить себя и друг друга до сердечных приступов. Лучше, как это ни странно звучит, следует учиться ссориться по правилам! Вот советы, которые помогут вам в этом нелегком деле.

- Прежде чем отвечать на аргументы противоположной стороны, попробуйте прикусить себя 7 раз за кончик языка (именно 7, а не 6 или 8!). Столь простая хитрость помогает человеку не взорваться, не наделать глупостей, о которых он может потом пожалеть.

- Можно также, если вы чувствуете, что с вашего языка вот-вот сорвутся злые, обидные, а может быть, даже просто неоправданные слова и выражения, помолчать, набрав (в буквальном смысле) в рот воды и медленно сосчитав от 10 до единицы.

- Попробуйте сразу же поставить себя на место партнера по ссоре, чтобы понять, чего же он хочет, что чувствует, чего добивается.

- Разговаривайте спокойным, твердым голосом, без накручивания и взвинчивания эмоций. Не подливайте масла в огонь разгорающегося конфликта!

- Спутник вашей жизни — это не ребенок, как бы глупо он себя ни вел, и потому вы не должны забывать, что взрослого человека, а тем более мужчину, обычно чрезвычайно раздражают и просто выводят из себя поучения и менторский тон.

- Будьте внимательны! Во время ссоры самое опасное — не престать слышать своего оппонента. Слушайте, что вам гово-

противная сторона — как бы в этот момент она ни была вам неприятна.

- Если инициатор выяснения отношений — вы, то старайтесь как можно яснее выразить свои претензии. Приводите четкие, понятные вашему оппоненту аргументы, излагайте их спокойным тоном, предлагайте конкретные способы решения проблемы.

- Дайте возможность и другой стороне высказать свою точку зрения.

- Не обобщайте! Не следует говорить: «Ты всегда так...» или «Ты и в прошлый раз поступил(а) так же...» Помните, что народная мудрость гласит: «Кто старое помянет — тому глаз вон».

- Будьте как можно более аккуратны со словами: они могут ранить не столько партнера по браку или по спору, сколько ваших детей, слушающих вашу перебранку.

- И вообще, старайтесь не ссориться при детях! В вашей войне ребенок — мирное население. Не допускайте, чтобы он наблюдал ваши разборки. Вы-то, в конце концов, помиритесь, а вот ему придется ломать голову: кто виноват, что папа с мамой друг с другом не ладят, и мучиться от мыслей, что ему с этим делать.

- Никогда не выясняйте отношений в присутствии третьего лица. Вот уж здесь третий — воистину лишний! Свидетель, как правило, усиливает желание победить любой ценой.

- Война — последний довод королей, однако дипломатия — прежде всего. И потому лучше попробуйте сразу же выяснить, в чем вас обвиняют, ни в коем случае не делая никаких категорических заявлений. А если вы не готовы подтвердить действием свои слова, то лучше всего просто воздержитесь от них. Угрозы, которые не приводятся в исполнение, не достигают цели.

- Вам нужна победа — но не разгром противника. Поэтому откажитесь от упреков и мгновенных суждений, унижающих личность вашего партнера... по ссоре. Да-да, партнера!

- Помните: пренебрежительное отношение к аргументам противоположной стороны может вызывать не только бурю

отрицательных эмоций, но и агрессию: «Ах, ты еще и не слушаешь?! Тогда получай!»

- Если вам не дают говорить, постарайтесь вставить в монолог «противника» что-нибудь вроде: «Успокойся. Мы поговорим об этом позже».

- Если в помещении, где вы объясняетесь, что-то вас раздражает, попытайтесь сменить обстановку — предложите, к примеру, перейти в другую комнату.

- Никогда не поворачивайтесь спиной к тому, с кем разговариваете, — это грубое оскорбление. И не покидайте места «поединка» без слов.

- Не посягайте на личное пространство оппонента — не подходите к нему слишком близко, не размахивайте перед ним руками.

- Не выясняйте отношений с человеком, находящимся в состоянии опьянения.

- Если «противная сторона» слишком уж вам неприятна, попробуйте спрятаться за ширму внутренней улыбки, внутренней иронии. Помните: юмор убивает злость. Однако откажитесь от демонстративных улыбок или язвительного смеха, разжигающего конфликт.

- И, может быть, главное: старайтесь воспринимать ситуацию отстраненно, как бы наблюдая из зрительного зала за выступлением актера.

В общем, как сказал кто-то из мудрых: «Злитесь спокойнее!» А для этого учитесь управлять своими чувствами, чтобы они не управляли вами!

Евгений ТАРАСОВ,
психотерапевт высшей категории.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Ссорятся муж с женой.

— Скажи, зачем ты выходила за меня замуж? Чтобы каждый день устраивать сцены и закатывать скандалы?

— Я не знала, что ты такой дурак!

— Врешь! Ты прекрасно знала об этом!

РАССТАНЕМСЯ С СУТУЛОСТЬЮ И ХАНДРОЙ

С появлением компьютеров сутулость становится все более частым явлением нашей жизни. И теперь на улицах можно встретить не только сгорбленных стариков, но и молодых людей — студентов и школьников, согнутых в характерный «вопросительный знак». Как же быть? Йоги считают, что сутулость можно значительно уменьшить с помощью нескольких простых упражнений, выполняемых регулярно.

Сутулость — это не только состояние спины и позвоночника. Йоги давно заметили, что осанка и стройность фигуры напрямую связаны с нашим настроением и эмоциональным состоянием. Стройные люди, как правило, активны и жизнерадостны, с оптимизмом смотрят в будущее. Сутулые же часто пребывают в депрессии и подавленном настроении, ожидая от жизни новых трудностей и огорчений. В результате сутулость превращается в состояние души, а избавление от нее — в работу с внутренним настроем. Как говорили древние, «выпрямляя спину, выпрямляешь душу».

Когда-то считалось, что главная причина сутулости — изгиб позвоночника. Из-за неправильной позы при чтении и письме он согнулся вперед да так и остался в согнутом положении. Поэтому человека посылали к костоправу. Или предлагали сделать операцию с установкой стального стержня, чтобы он поддерживал спину прямой. Или постоянно носить специальный корсет, распрямляющий спину. Еще одно решение — специальная скамейка с изгибом вверх, лежа на которой, человек под действием собственного веса должен выпрямить спину. Понятно, что лежать на такой скамейке нужно было довольно долго.

Однако время показало, что фиксация спины и плеч далеко не всегда помогает распрямиться. Мышцы шейного и верхнегрудного отделов позвоночника, мышцы плечевого пояса при этом сильно закрепощаются, а это лишает их естественной гибкости и подвижности.

Равновесие в движении. Сейчас специалисты все больше склоняются к тому, что для правильной осанки нужна не столько фиксация позвоночника в нужном положении, сколько сила и выносливость, уравновешенный тонус мышц, сгибающих и разгибающих спину. Это значит, что важно укреплять мышцы спины и шеи, которые поддерживают правильную осанку, а в занятиях использовать не только фиксированные позы, но и движения: например, из прогиба в наклон и обратно.

Позвоночник теперь уже не считают жестким: его можно сравнить с подвижным, гибким шлангом для душа или «гармошкой», которая в сжатом положении выдерживает большую нагрузку, а в растянутом — способна гнуться в любую сторону. Несмотря на характерные изгибы, позвоночник иногда сравнивают с прочной нитью: если ее потянуть за концы, она обязательно выпрямится, какой бы извилистой и согнутой ни была. Не зря говорят: «У здорового человека спина — как струна».

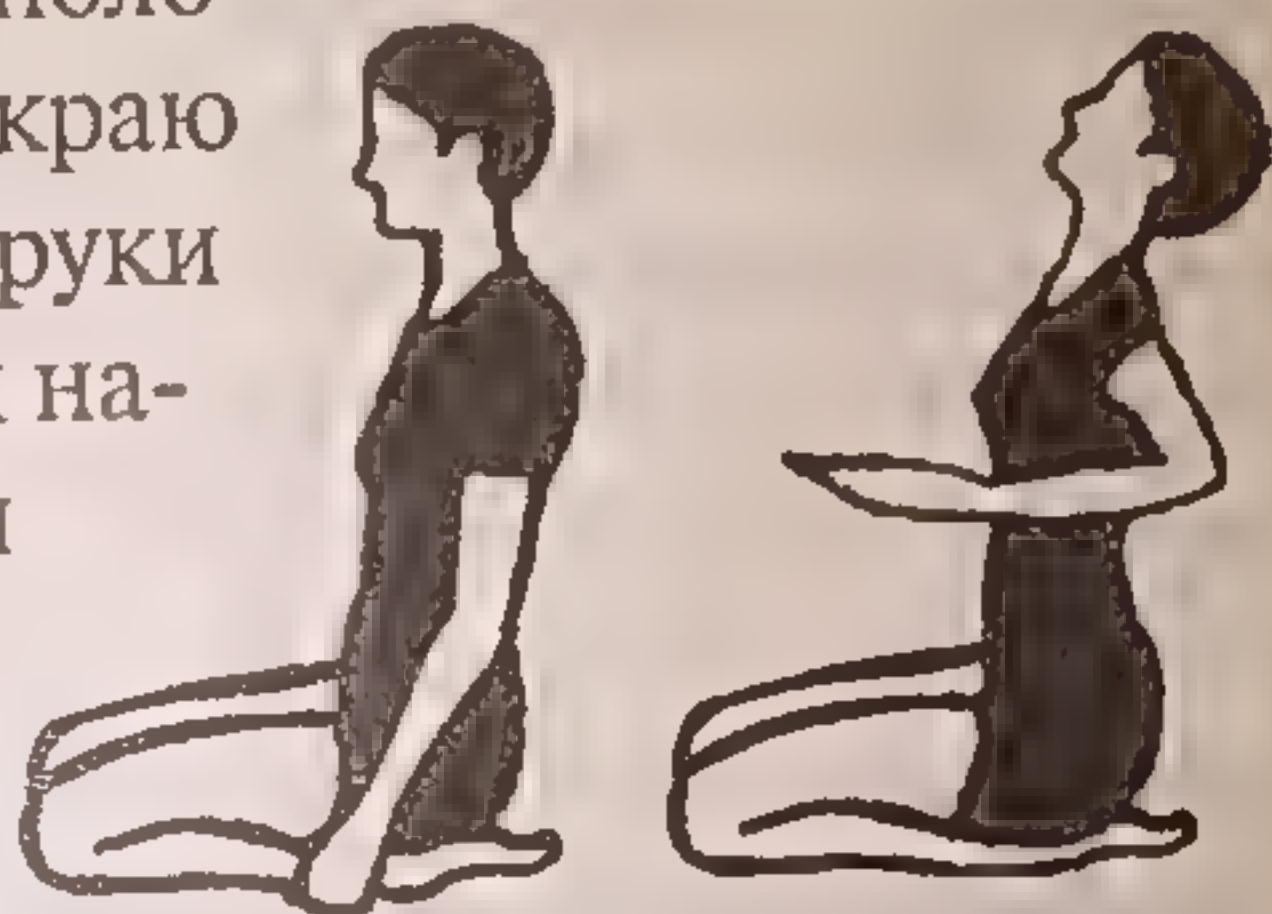
Правильная осанка связана и с раскрытием грудной клетки. По медицинской статистике максимальный объем грудной клетки у пожилых людей к 80-90 годам значительно уменьшается. В результате она раскрывается уже не так хорошо, как раньше. Это влияет и на осанку. Выход один — нужно тренировать не только спину, но и грудную клетку с легкими!

Упражнения йоги. В йоге для развития правильной осанки есть несколько эффективных поз с прогибом в спине, таких как *бхуджангасана* («кобра»), *шалабхасана* («кузнечик»), *дханурасана* («лук») и *матсиасана* («рыба»). Только заниматься надо регулярно и ежедневно, а еще лучше — несколько раз в день. К сожалению, это не всегда возможно, поскольку все перечисленные позы выполняются из положения лежа: нужен коврик и место для занятий. И для многих это становится непреодолимым препятствием.

Однако есть более простой вариант упражнений — прогибы в спине на вдохе, напоминающие «позу рыбы». Только

выполняют их, сидя в *ваджрасане* («алмазной позе»), которая сама по себе очень полезна. Если же она у вас пока не получается, огорчаться не стоит. Можно просто сесть на край стула. А со временем, отработав движения, вы сможете выполнять их даже стоя. И тогда, где бы вы ни были, вы всегда сможете с удовольствием распрямить спину.

Техника выполнения. Исходное положение — сидя на пятках (или на краю стула). Со вдохом разворачиваем руки ладонями вверх и отводим локти назад, хорошо раскрывая плечи и грудную клетку, как бы стараясь соединить локти за спиной. Одновременно поднимаем голову



вверх и постепенно, по мере наполнения легких, распрямляем спину с небольшим прогибом назад, смотрим вверх.

Затем на выдохе медленно опускаем руки вниз и расслабляем спину, возвращаясь в исходное положение. Это движение нужно повторить от 3 до 10 раз, и так несколько раз в день. Особенно после длительного сидения в согнутом положении, за столом или за компьютером. Только тогда достигается нужный эффект. Со временем, когда упражнение будет получаться легко, попробуйте слегка задержать дыхание на вдохе, сохраняя прогиб в спине (горло остается открытым). А затем так же плавно выдохните. Небольшая задержка дыхания вместе с прогибом в спине усиливают оздоровительный эффект.

В этих движениях надо следить за тем, чтобы прогиб был именно в спине, а не в пояснице. Иначе нагрузка перемещается вниз, и тренировочный эффект уменьшается. Важно не только укрепить сами мышцы, но и развивать их согласованную, координированную работу, поскольку именно в ней возникает состояние равновесия — основа правильной осанки. И тогда эту осанку не нужно будет все время «держат». Ведь если мы что-то держим с напряжением, то в конце концов обязательно устанем. Поэтому наша цель — устойчивая, уравновешенная поза с прямой спиной, которая поддерживает сама себя, без всяких усилий. К этому нужно подойти постепенно.

Кроме самих движений помним о правильном настрое: бодрость, оптимизм, радость. Следует в течение всего дня сохранять позитивное отношение к жизни и хорошее настроение. Это очень помогает распрямить спину и избавиться от сутулости.

Спина и компьютер. В последнее время сутулость заметно помолодела. Молодежь все чаще предпочитает сидеть за компьютером, вместо того чтобы пойти поиграть в футбол или другие подвижные игры. Преподаватели вузов замечают: сутулится чуть ли не половина студентов. И если раньше это касалось только юношей, то теперь и среди девушек сутулость встречается не так уж редко. Школьные учителя тоже бьют тревогу: даже в начальных классах с каждым годом становится все больше сутулых детей. Что же делать? Обычно предлагают старый испытанный способ — ранец за спиной, вместо которого в наше время носят более современный и модный школьный рюкзак.

Поможет ли рюкзак за спиной? Но похоже, что в борьбе с «компьютерной» сутулостью испытанные веками ранец и рюкзак терпят поражение. И не потому, что школьники ими пренебрегают. Нет, они честно носят свой рюкзак и не снимают его даже в транспорте, несмотря на замечания пассажиров. В чем же дело? Очевидно, что для правильной осанки теперь уже недостаточно просто фиксировать спину и плечи в нужном положении. Кстати, мы замечаем это не только у школьников, но и у людей старшего возраста.

Какие же мышцы работают, когда мы носим рюкзак за спиной? Те, которые помогают нам согнуться, наклониться вперед. Только тогда мы удержим вес рюкзака. Вот и получается, что рюкзак хотя и распрямляет плечи, но мышцы укрепляет совсем не те. Нужно развивать другие мышцы, которые помогут нам распрямиться, а не согнуться. Как же это сделать?

Тренировка с грузом на шее. Чтобы распрямиться, нужно всего лишь перевесить рюкзак вперед. Так поступают туристы, когда им приходится нести второй рюкзак, а парашютисты надевают спереди запасной парашют. Именно тогда начинают работать мышцы, распрямляющие спину. Однако плечи при этом отходят вперед — это совсем не то, что нам нужно.

Поэтому поступим иначе: подвесим груз на шею — так, чтобы

он располагался спереди, перед грудью. (Шею сильно загружать не нужно: груз подвешивается на самое основание шеи, и тогда больше работает спина). Подойдет любая сумка «через плечо», которую можно подвесить на шею, или даже пакет, у которого ручки связаны веревкой. В сумку кладем груз — сначала небольшой, до 1 кг (например, пластиковую бутылку с водой). И с таким грузом нужно походить 5-10 минут. В это время, если груз не мешает, можно выполнять любые домашние дела.

Постепенно, по мере тренировки, можно использовать и более тяжелый груз — гантели, гири, металлические предметы. Время ношения груза можно также постепенно увеличивать. В конце немного подвигаемся, расслабляя спину. Например, можно сделать несколько движений с прогибом-наклоном, о которых мы уже говорили.

Работа за компьютером. Если правильно пользоваться компьютером, он, без сомнения, способен стать нашим помощником — избавит от рутинной работы и поможет справиться с огромными потоками информации. Только вот большинство людей сидят за ним в согнутой, сгорбленной позе и тем самым нарабатывают и усиливают сутулость.

Чтобы при работе за компьютером не наклонять голову, нужно поднять монитор вверх. Можно, например, просто положить под монитор небольшую дощечку или стопку ненужных книг. Тогда и спина выпрямится. А еще йоги заметили, что привычка часто откидываться назад на спинку стула ведет к неправильному распределению нагрузки вдоль позвоночника. Поэтому важно не опираться спиной на спинку стула, а сидеть на краешке или использовать нижнюю опору — не выше уровня поясницы.

Помните, как приятно потянуться и распрямить спину? Особенно если приходится вести неподвижный образ жизни или часами сидеть на работе. Полезно также время от времени тренировать спину, подвешивая груз. Вскоре мышцы окрепнут, и выполнять упражнения будет намного легче. И вы заметите, что спина распрямилась, а настроение заметно улучшилось.

Владимир КАРПИНСКИЙ,
инструктор йоги.

Адрес эл. почты: vk-zoj@yandex.ru

ПРОДЕЛКИ ГОРМОНА РОСТА

В сказках, легендах, мифах древности присутствовали загадочные персонажи с явной патологией тела. Вспомните сюжеты, когда герой вдруг становился маленьким, как Нильс с дикими гусями, либо неожиданно увеличивался в размерах, как Алиса в Стране Чудес, а то и менял пропорции определенного органа, как Карлик-нос.

Сейчас это волшебство научно объяснимо. Все дело в гормонах — высокоактивных химических веществах, вырабатываемых органами внутренней и внешней секреции и координирующих практически всю жизнедеятельность организма. Осуществляя межорганные связи, гормоны контролируют практически все виды обмена веществ: водно-солевого, углеводного, белкового и жирового, оказывают влияние на генетический аппарат клетки, регулируют процессы размножения и роста. В переводе с греческого гормон означает «возбуждаю», «побуждаю». Иными словами, каждый отдельный вид гормонов побуждает организм к определенной реакции.

Главой эндокринологического центра в организме считается гипоталамус головного мозга, одновременно являющийся и нервным образованием, и эндокринной частью. Сюда стекается вся информация от органов чувств и внутренних органов. Здесь происходит анализ этой информации, отсюда направляются «приказы» органам.

Гипоталамус приказывает не напрямую, а через своего главного помощника — гипофиз, который расположен на основании мозга. В ответ на эти приказы гипофиз и начинает продуцировать гормоны. Под его началом — щитовидная и

поджелудочная железа, надпочечники, яичники, другие эндокринные органы, вырабатывающие около 10 важнейших гормонов. Здесь же синтезируется и соматотропин (СТГ) — тот самый, от которого зависит наш рост.

Наиболее частыми причинами сбоя информации могут быть опухоли головного мозга (чаще аденома гипофиза), а также черепно-мозговые травмы, кровоизлияния в гипофиз или гипоталамус, дегенеративные изменения клеток мозга при сахарном диабете, хронической алкогольной интоксикации, нейроинфекциях: менингитах, энцефалитах, сифилисе, туберкулезе головного мозга и т.д.

Ну а неправильно переданный приказ и его расшифровка ведут к эндокринным заболеваниям, в частности, наступают изменения в росте (правда, не так быстро, как в сказках), нарушения пропорций частей тела. Конечно, рост человека — величина непостоянная. Он прогрессивно увеличивается до 25 лет, сохраняется неизменным примерно до 60 лет, после чего уменьшается на 2-3 сантиметра к 70 годам. Показатели роста варьируются у разных людей. Однако для условного человека (такой термин принят Всемирной организацией здравоохранения) средний рост достигает 160 сантиметров у женщин и 170 — у мужчин. А вот цифры ниже 140 и выше 195 — это уже патология, связанная с нарушением гормона роста.

В детском и юношеском периоде болезнь носит название «гигантизм». Обычно гигантизм начинается в раннем возрасте, реже обнаруживается во время полового созревания. В качестве примера можно привести один из наиболее тщательно изученных случаев в медицине, получивший название «Альтонский гигант». Мальчик родился нормальным ребенком, но с годовалого возраста его развитие ускорилося. В 9 лет «малыш» достиг 185 см, в 22 года — 271 см. У него были необычайно длинные и большие конечности, расстояние между растянутыми в сторону руками превышало длину тела.

Известно, что гиганты редко живут дольше 35 лет. Продолжительность их жизни, как правило, обратно пропорциональна размерам тела. Однако ставить диагноз только на основании большого роста нельзя. Существует гигантизм

расового происхождения (например, у скандинавских народов), когда средний рост населения достигает 190 сантиметров. И эти люди вполне здоровы.

Если же увеличение секреции СТГ начинается в зрелом возрасте у людей с уже законченным физическим развитием, тогда возникает заболевание, известное под названием «акромегалия» (от греческого акрон — конечности, megas — большой). Английский врач Марк в своей монографии приводит симптомы этой болезни, которую он наблюдал на самом себе. Больные чувствуют неопределенные, тянущие боли в области скуловой кости и лба, которые в разгар болезни уже ничем не устраняются. Общие жалобы — на утомляемость, сонливость или бессонницу. Очень часто возникает чувство ползания мурашек по рукам и ногам, иногда — жгучие боли в конечностях. Могут появиться головокружение, расстройство зрения, светобоязнь, потеря обоняния, ухудшение слуха, шум в ушах.

Изменения внешнего вида наступают позднее. Постоянно требуются перчатки, обувь, головные уборы все большего размера. Близкие обнаруживают, что у больного грубеют черты лица. Все больные акромегалией похожи друг на друга и напоминают человекообразных обезьян. Голова, особенно ее окружность, значительно увеличивается, нос расширен, губы утолщены, лицо отечное, глаза «вылезают из орбит», язык не помещается во рту. В области затылка образуются кожные складки, шея короткая, толстая. Уши тоже могут быть очень большими, как клопухи. Между зубами выражены щели. Голос низкий. Руки выглядят, как лапы, в результате утолщения пальцы кажутся короткими, имеют характерный вид сосисок.

Но гормона роста может организму и не хватать. Тогда возникает гипопизарный нанизм (от греческого nanos — карлик). В жизни таких людей называют лилипутами. Карликовость возникает рано. Она может быть обусловлена наследственно, и тогда при рождении сразу же обнаруживаются малые размеры ребенка — рост 20-25 см при весе 500-1500 г. Такие дети рождаются в срок, все пропорции тела у них сохранены, и в дальнейшем их развитие протекает совершенно нормально, только формирование всех признаков проис-

малит в уменьшенном виде. Во взрослом возрасте их рост не превышает 80-130 см. Здоровые карлики способны к достижению, у них сохранены умственные способности.

Но бывают карлики больные. Это дети, которые рождаются с врожденной патологией гипофиза — опухолью или наследием токсоплазмоза (паразитарной болезни, разносчиком которой могут быть кошки). Кроме этих факторов немаловажное значение имеют недостаточность питания ребенка, гиповитаминоз (особенно нехватка витамина С), рахит, врожденные пороки других органов. Чаще такие новорожденные появляются на свет с нормальным весом, а начинают отставать в развитии и росте позже. Половые органы их остаются недоразвитыми. В умственном отношении они не всегда полноценны, даже во взрослом состоянии не лишены детских черт, склонны к подражанию.

Лечение опухоли гипофиза хирургическое — требуется операция. Для снижения секреции гормона роста используют также фармакологические препараты: парлодел (10-25 мг в сутки). С этой же целью гипофиз облучают рентгеновскими лучами. Иногда в гипофиз вживляют радиоактивное золото. При нехватке СТГ рекомендуется комплексная и общеукрепляющая терапия, включающая сбалансированное питание с нормальным содержанием белков животного происхождения, овощей, фруктов, витамины, препараты кальция и фосфора. Также производится лечение гормоном роста СТГ по 2-4 мг 3 раза в неделю внутримышечно. Лечение проводят до тех пор, пока рост больного не достигнет 150 и более сантиметров.

Гулливер и лилипуты, семь гномов, Дюймовочка, Мальчик-с-пальчик, дядя Степа... Пусть уж лучше эти персонажи останутся только в сказках, лишенных трагичности обычной жизни...

Лариса СЛАВИНА.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

- Что надо сделать, чтобы узнать сразу все свои диагнозы?
- Попытаться прорваться без очереди к врачу в районной поликлинике.

ПРОКАЗА НЫНЕ ИЗЛЕЧИМА

Проказа (лепра) – острое хроническое инфекционное заболевание, которое сопровождается поражением кожи и нервной системы. Возбудителем болезни является кислотоустойчивая микобактерия лепры. Заболевание передается, как правило, контактным путем, однако заражение возможно и через дыхательные пути.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в мире имеется около 15 миллионов больных проказой, среди которых мужчин втрое больше, чем женщин. В основном болезнь распространена в странах третьего мира – Африке, Латинской Америке и Азии.

Проказа, по общему убеждению ученых-медиков, – одно из древнейших заболеваний человечества. О ней упоминается в индийских Ведах, древнекитайских медицинских трактатах, древнеегипетских папирусах, Ветхом Завете.

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ БОЛЕЗНИ

Известны два основных типа проказы: лепроматозный, поражающий кожу, и туберкулоидный – с поражением главным образом нервов. Медицина выделяет также стертую и пограничную формы заболевания, считая их промежуточными, имеющими тенденцию развития в какой-либо из двух основных типов.

При проказе поражаются охлаждаемые воздухом ткани организма: кожа, слизистая оболочка верхних дыхательных путей и поверхностно расположенные нервы. Инфильтрация кожи и деструкция нервов могут приводить к выраженной деформации облика и уродству.

Из двух типов проказы лепроматозный протекает тяже-

Микобактерии обильно размножаются в коже, вызывая образование узлов, называемых лепромами, а иногда и чешуйчатых бляшек. Постепенно кожа утолщается, образуются крупные складки, особенно на лице, которое приобретает сходство с львиной мордой.

При туберкулоидной проказе на коже появляются плоские чешуйчатые пятна красноватого или беловатого оттенка. В местах поражения происходит утолщение оболочек нервов, которое, прогрессируя, приводит к локальной потере чувствительности. Следствием повреждения крупных нервных стволов может быть разрушение костей и суставов, которое обычно ограничивается конечностями.

Больные с лепроматозным типом являются основным источником заражения и представляют значительную опасность для окружающих.

Туберкулоидный тип характеризуется высокой сопротивляемостью организма, легче поддается лечению. Поражается преимущественно кожа, где появляются бляшки или бугорки красного цвета различной формы и величины с четкими краями. После заживления высыпаний остаются белые пятна — депигментация или рубчики. При проказе туберкулоидного типа возможно и спонтанное излечение.

Клинические проявления заболевания возникают лишь у небольшой части инфицированных. К проказе клинически восприимчивы менее 27—30% людей, причем только у 2—3% из них возникают тяжелые формы. У большинства инфицированных людей возбудители вскоре погибают или же заболевание протекает в легкой форме.

Недавно учеными было выдвинуто предположение, что восприимчивость к заражению проказой носит генетически обусловленный характер, так как чаще всего заболевают родственники уже больных людей.

Более восприимчивы к заражению дети, но даже в условиях 4—5-летнего семейного контакта с больными лепроматозной формой заболевает не более 10—12% детей. И все же иногда заражение возможно даже в условиях весьма кратковременного контакта. Установлено, что различные факторы, ослабляющие естественную сопротивляемость организма (недоста-

точное и неполноценное питание, физическое переутомление, хронические инфекции) способствуют заболеванию.

СИМПТОМЫ И ТЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНИ

Ранние клинические проявления проказы чрезвычайно многообразны: от изменения окраски кожного покрова до признаков периферической вегетативной недостаточности и рефлекторно-сосудистых расстройств.

Коварство проказы проявляется в том, что уже имеющиеся кожные проявления, даже массивные и длительно существующие, не создают у человека субъективного ощущения болезни, так как не болят, не чешутся, отсутствует температура.

Трудности в постановке правильного диагноза и, как следствие, позднее начало лечения приводят, как правило, к неизбежной инвалидизации больных, у которых развиваются невриты, параличи, тяжелые поражения слизистых оболочек носоглотки, глаз и внутренних органов.

Кожные поражения расположены на лице, тыльной стороне кистей, предплечьях, голених и представлены ограниченными бугорками (лепромами), имеющими цвет от розового до синюшно-красного, гладкую и блестящую поверхность, иногда покрытую отрубевидными чешуйками. Лепромы полушаровидно возвышаются над поверхностью кожи и, тесно прилегая друг к другу, нередко образуют сплошные бугристые инфильтраты.

Одновременно с изменениями на коже часто наблюдается поражение слизистых оболочек носа, полости рта, гортани. Больные жалуются на сухость во рту, носу, сукровичное отделяемое, частые кровотечения, затрудненное дыхание, осиплость голоса.

Нарушение чувствительности протекает с ощущениями жжения, покалывания, а затем и резких болей при легких раздражениях, ходьбе. Одновременно с нарушением чувствительности развивается атрофическая контрактура пальцев — «птичья лапа», в ряде случаев появляется «петушиная» походка. Двусторонние параличи лицевого нерва и атрофия мимических мышц придают лицу характерный вид «плачущей маски». У части больных ослабляются и истощаются

мышцы лица и конечностей, пальцы рук и ног искривляются, укорачиваются, а иногда и разрушаются. На стопах появляются глубокие язвы.

Поражение глаз вызывает нарушение зрительной функции и даже полную слепоту. Из внутренних органов поражаются печень, селезенка, легкие, почки...

Больные, не ощущая тепла и холода, не чувствуя боли, нередко подвергаются тяжёлым ожогам, травмам.

ЛЕЧЕНИЕ

На сегодняшний день, как утверждает медицина, проказу можно полностью вылечить. При ранней идентификации — за несколько месяцев. В других случаях — в срок до 8-10 лет. При этом около половины больных становятся инвалидами. При отсутствии лечения больные лепроматозной формой заболевания погибают через 5-10 лет.

Лечение проказы проводят комплексным, периодически повторяемым методом в специализированных учреждениях — лепрозориях.

Сочетаются специфические средства с общеукрепляющими и стимулирующими. К числу первых относятся основные противолепрозные препараты (диаминодифенолсульфон, авлосульфон, сульфетрон, солюсульфон, диуцифон, дапсон солюсульфон, диуцифон и другие производные сульфонового ряда, благодаря которым это заболевание перестало считаться смертельным), а также рифампицин, лампрен, протионид, этионид, клофазимин. Ко вторым — гамма-глобулин, пирогенал, метилурацил, витаминные препараты, иммуномодуляторы и др. Терапия с использованием препарата дапсон в комбинации с рифампицином и лампреном позволила широко применять амбулаторные методы лечения больных проказой.

Лечение проводят курсами продолжительностью до 6 месяцев, с интервалами 1 месяц. При легком ее течении больной может выздороветь в результате двухлетней терапии, но в тяжелых случаях для излечения может потребоваться не менее 8-10 лет.

Эффективность лечения оценивается по результатам бактериоскопического и гистологического исследования.

ПРОФИЛАКТИКА

Способов предупреждения проказы на сегодняшний день не существует. Однако, как показывает практика, необходимо всего лишь тщательное соблюдение всех правил личной гигиены.

Чистота и мыло — главные враги проказы, утверждают врачи. Важно оперативное выявление больного и его лечение. Изоляция лиц от носителя болезни в активной форме.

Лицам же, находящимся в постоянном контакте с больными, назначается предупреждающая химиотерапия сульфонамидами. К примеру, случаев заболеваний среди персонала медицинских учреждений, постоянно контактирующих с больными, за последние 40 лет в России не было.

К растительным средствам профилактики можно отнести любые, способствующие гигиене кожи, слизистых полости рта и носа. А в процессе лечения и после завершения каждого цикла лечения можно рекомендовать следующий отвар:

возьмите 30 г корня аира, 20 г дурнишника обыкновенного и 1 г травы дурмана обыкновенного. Смесь залейте 2 л крутого кипятка, прокипятите 30-40 секунд и дайте настояться в течение 3 часов. Процедите и принимайте по 20-25 капель 5-6 раз в день. Помните: следует строго соблюдать дозировку отвара, ибо растения дурнишника и дурмана обыкновенных ядовиты!

ЛЕПРОЗОРИИ

Уже с давних времен существовали особые поселения, где содержались больные проказой, — лепрозории.

Первый лепрозорий известен в Западной Европе с 570 года. Их число резко увеличилось в период крестовых походов. Только в Центральной Европе к 1250 году оно приблизилось к 19 тысячам.

Чаще всего такие поселения размещали на окраине города или за городской чертой, чтобы уменьшить контакты проказных с жителями. Большей частью средневековые лепрозории были не медицинскими учреждениями, а местом, где больные были предоставлены самим себе. Они не могли покидать этого места без специального разрешения. Для вы-

хода из лепрозория больные должны надевать выделяющие их одежды и оповещать о своем приближении звуками, чтобы здоровые могли уйти с дороги.

В связи с тем, что ныне проказа перестала быть неизлечимой болезнью, изменилось и отношение к больным. Ныне лепрозории во всех странах, где они есть, — исключительно лечебные учреждения.

На территории нашей страны в настоящее время имеется, по существу, три действующих лепрозория — в Ставропольском и Краснодарском краях, а также в Московской области.

В Сергиево-Посадском лепрозории, расположенном вдали от населенных пунктов, в 90 километрах от Москвы, лечат больных из 79 регионов и 3 автономных округов страны. Если несколько десятилетий назад сюда ежегодно поступало до десятка пациентов, то в последние годы на стационарное лечение добавляется не более 1-2. И всего их здесь около трех десятков.

Больные проживают в просторных палатах, больше похожих на комнаты образцового общежития, гуляют, копаются в огородах, пользуются общими с персоналом прачечной, кухней и столовой.

Здесь не только идет борьба с серьезной болезнью, но и нормальная жизнь, заключаются браки, в том числе с иностранными гражданами — пациентами учреждения были кубинец, таиландец, китаец. Излечившись и выписавшись, пары, образовавшиеся в лепрозории, рождали здоровых детей. Здесь есть супруги, справившие свою золотую свадьбу. И хотя они излечились от болезни, продолжают жить в лепрозории.

Раз в год пациентам полагается отпуск в 21 день, и они ездят не только в Сергиев-Посад, но и в Москву, в общем, куда хотят. А для посетителей есть гостиница.

Иными словами, проказа, став излечимой, позволила больным получить права и возможности здоровых людей и свою долю человеческого счастья.

К слову же, проказа не только отступает, но и стареет — всем пациентам лепрозория за 40. А за последние 35 лет заболеваемость в России сократилась более чем в 2,5 раза.

Леонид ГРУЗДЕВ,
доктор биологических наук.



В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

КЛЕТКИ ЧЕЛОВЕКА ПОСТОЯННО ОБНОВЛЯЮТСЯ

Профессор Йонас Фризен — специалист по биологии стволовых клеток Каролинского института (Швеция), полагает, что средний возраст всех клеток в организме взрослого человека — от семи до десяти лет.

Почему же люди не чувствуют себя в соответствии с физическим возрастом своих клеток? Дело в том, что некоторые клетки не обновляются с рождения до смерти, и в это меньшинство входят почти все клетки коры головного мозга, содержащие молекулы ДНК.

Именно спор о том, производит ли кора новые клетки, заставил Фризена искать новый способ определения действительного возраста человеческих клеток.

Проверив методику разными способами, он и его коллеги сообщили о результатах первых исследований. Возраст клеток реберных мышц, взятых у людей, которым под сорок, оказался 15,1 года. Жизнь клеток эпителия, выстилающего кишечник, более трудна, и они «живут» всего пять дней. Однако клетки более глубоких слоев кишечника, по утверждению Фризена, способны нормально функционировать около шестнадцати лет.

Но самый острый диспут разгорелся вокруг мозговых клеток. Пока преобладает мнение, что мозг не создает новые нейроны после того, как его структура сформирована. Метод

...дист. возм...
...идеть, появ...
...методику тольк...
...соответствуст...
...ответствует о том...
...рождения...
...мительном кол...
...клеток коры, и...
...не мозжечка п...
...люди могут...
...структурой,...
...в движении...
...ают новые.

ПЛА

Сорок проценто...
...духа, воды и поч...
...мительного пр...
...заболеваний...
...хитета.

Профессор Дэ...
...ализировал око...
...ию демографии...
...роstrаненност...
...ют, что нехват...
...я усугубляется...
...другой — загр...
...сту числа заб...

По данным...
...ара, которое...
...голода (в 19...
...за). От голода...
...е того, нед...
...ной причин...
...лезней. 80...
...даст

Фризена даст возможность определить возраст всех отделов мозга и увидеть, появляются ли новые нейроны. Пока он проверил методику только на клетках коры. По его оценке, их возраст соответствует паспортному возрасту человека, и это свидетельствует о том, что в данном отделе коры новые нейроны после рождения не образуются, а если и образуются, то в незначительном количестве. Клетки мозжечка немного моложе клеток коры, и это укладывается в гипотезу о том, что развитие мозжечка продолжается и после рождения.

Хотя люди могут считать свой организм вполне устоявшейся структурой, его значительная часть постоянно находится в движении: старые клетки уходят, им на смену приходят новые.

ПЛАНЕТА В ОПАСНОСТИ

Сорок процентов смертей в мире вызваны загрязнением воздуха, воды и почвы. Эти экологические проблемы на фоне стремительного прироста населения приводят к увеличению числа заболеваний, утверждают ученые Корнелльского университета.

Профессор Дэвид Пайментел с группой аспирантов проанализировал около 120 печатных работ, посвященных влиянию демографических и экологических факторов на распространенность болезней. В своем отчете ученые утверждают, что нехватка ресурсов воды, земли и энергии, которая усугубляется, с одной стороны, растущим населением, с другой — загрязнением окружающей среды, приводит к росту числа заболеваний.

По данным Пайментела, 57 процентов населения земного шара, которое составляет 6,5 миллиарда человек, страдают от голода (в 1950 году голодали 20 процентов из 2,5 миллиарда). От голода ежегодно умирает шесть миллионов детей, кроме того, недоедание ослабляет организм и является косвенной причиной многих смертей от ОРЗ, малярии и других болезней. 80 процентов всех инфекционных заболеваний передается через воду, при этом нехватку чистой воды испытыва-

ют более миллиарда человек. Кроме того, загрязнение воды приводит к размножению малярийных комаров, из-за чего ежегодно умирает около двух миллионов человек.

Ядовитые выбросы в атмосферу убивают около трех миллионов человек в год. Среди основных причин смертей: рак, врожденные патологии, нарушения работы иммунной системы. Загрязнение почвы приводит к тому, что отравляющие вещества поглощаются человеком вместе с пищей и водой.

Профессор Пайментел призывает задуматься над ужасающей статистикой и как можно скорее выработать международную стратегию демографического и экологического регулирования.

СОКРАЩЕНИЕ ВРЕМЕНИ СНА ВЕДЕТ К ОЖИРЕНИЮ

Одной из причин эпидемии ожирения, поразившей развитые страны, является тенденция к сокращению времени сна у детей и подростков, полагает ученый из Бристольского университета (Великобритания) доктор Шахад Тахери. Он утверждает, что значительный вклад в сокращение времени сна у детей вносит увлечение компьютерами, телевидением, мобильными телефонами и снижение физической активности в дневное время.

По мнению Тахери, сокращение времени сна ведет к неблагоприятным сдвигам в обмене веществ, ожирению и избыточному весу. Кроме того, у таких детей увеличивается риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

У детей, страдающих от недостатка сна в возрасте 2-3 лет, ожирение уже к 7 годам. Это говорит о том, что сокращение времени сна приводит к изменению механизмов, контролирующих аппетит и расход энергии организмом, отмечает Тахери.

Слишком короткий сон становится также все более распространенным явлением среди подростков, которые особенно нуждаются в дополнительном времени отдыха и восстановления в связи с масштабными гормональными изменениями в организме.

От недосыпания страдают и взрослые люди. У тех, кто спит не более пяти часов в сутки, наблюдается 15-процентное увеличение уровня грелина — «гормона голода», вырабатываемого желудком, и такое же снижение уровня лептина, который вырабатывается клетками жировой ткани при недостатке энергии в органике.

По мнению Тахери, еще одним негативным последствием недостатка сна является постоянное чувство утомления, которое ведет к сокращению физической активности детей и подростков в дневное время. В свою очередь, физическая активность, как известно, является одним из важнейших факторов здорового сна, отмечает ученый.

«Возможно, сон не является единственным средством борьбы с пандемией ожирения, — признает Шахад Тахери, — однако мы должны серьезно отнестись к его положительному воздействию, поскольку даже незначительные изменения энергетического баланса могут быть весьма полезными».

АКУСТИКА НАХОДИТ МЕЛАНОМУ

Меланома — злокачественное перерождение клеток кожи. От этого онкологического заболевания в мире ежегодно погибает до 300 тысяч человек, еще больше становятся инвалидами. Ученые давно знали, что основным путем распространения метастазов этой раковой опухоли служат сосуды кровеносной системы. При этом проникающие в кровь клетки меланомы оказались единственными клетками, содержащими светочувствительный пигмент — меланин. Именно физические свойства меланина и послужили поводом начать научный поиск методики, позволяющей находить злокачественные клетки.

Американские ученые из университета штата Миссури обнаружили, что под действием лазерного облучения клетки меланомы в крови больного производят специфические ультразвуковые колебания, которые можно уловить при помощи современной акустической аппаратуры. Это дало ученым возможность разработать свой принципиально новый метод обнаружения наличия злокачественных клеток.

По словам руководителя исследовательского проекта доктора Джона Визэйтора, обследование, на основании которого врачи смогут принимать решения о необходимости применения химиотерапии, занимает не более 30 минут.

Поскольку меланин содержится только в клетках кожи, метод акустического обнаружения пока нельзя использовать для обнаружения других разновидностей злокачественных новообразований. Однако ученые считают принципиально возможным внедрение в раковые опухоли своеобразных акустических маркеров, которые сумеют отличать раковые клетки от здоровых тканей организма.

ОЖИРЕНИЕ ПРИВОДИТ К СЛАБОУМИЮ

Давно известно, что ожирение плохо сказывается на артериальном давлении, отбирает годы жизни и дает нагрузку на сердце. Теперь ученые обнаружили, что набор веса также снижает интеллект. Французские ученые из Тулузского университета после многолетнего эксперимента с участием более двух тысяч взрослых утверждают, что установили связь между ожирением и снижением мыслительной функции человека.

В исследовании участвовали мужчины и женщины в возрасте от 32 до 62 лет, которые выполнили четыре теста, проверяющих умственные способности, а затем повторили их спустя пять лет.

Ученые установили, что люди с индексом массы тела (ИМТ) — мерой жира в организме — 20 или меньше могут вспомнить 56% прочитанного теста, а те, кто страдает ожирением (ИМТ не ниже 30), могут вспомнить лишь 44%.

Более упитанные испытуемые также продемонстрировали более низкий уровень мыслительных способностей во время повторного тестирования пять лет спустя. Их способность вспоминать упала до 37,5%, тогда как у людей с нормальным весом она осталась на прежнем уровне.

Профессор Максима Курно, возглавлявшая исследование, предположила, что гормоны, которые вырабатываются

жирами, могут оказывать вредное действие на мозговые клетки, приводя к ослаблению функции мозга.

«Исследование показывает, что ожирение затрагивает все без исключения органы человеческого тела, — заявил Дэвид Хаслэм, клинический директор Национального форума по ожирению. — Никто не захочет быть толстяком, особенно если ожирение приводит к слабоумию и заболеваниям сердца».

ЧЕСНОК ЗАЩИЩАЕТ ОТ ОПУХОЛЕЙ

В последнее время ученые-медики приходят к выводу, что в основе многих патологических процессов в организме, приводящих в конечном итоге к болезням и старению, лежит одно и то же явление — повреждение клеток свободными радикалами кислорода. В зависимости от того, какие структуры повреждены — наследственное вещество (ДНК) или наружная мембрана, — либо развивается онкологическое заболевание, либо нарушаются обменные процессы. По мере старения организма активность свободных радикалов возрастает и риск различных возрастных болезней увеличивается. Теперь, когда известна причина этих негативных изменений, многие научные медицинские центры разрабатывают антиоксиданты — вещества, которые могут противостоять действию свободных радикалов.

Ученые из университета города Лимбурга в Германии доказали, что доступный продукт, содержащий в большом количестве антиоксиданты, — обыкновенный чеснок. Он уменьшает в крови содержание жиров высокой плотности, которые формируют атеросклеротические бляшки, снижает кровяное давление, убивает бактерии, выводит из организма свинец. По последним научным данным, чеснок защищает не только от ишемической болезни, но и от образования опухолей.

Илья КРЫЛОВ,
врач.

(По материалам зарубежных информационных агентств и Интерфакса).

МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ – О ПРИРАЩЕНИИ РОССИЙСКОГО НАРОДА

Демографическая ситуация в современной России оставляет желать много лучшего: пока что смертность в нашей стране превышает рождаемость, и, по прогнозам специалистов, через 25-30 лет число россиян может уменьшиться в два раза (правда, с 2007 года наметилась тенденция к повышению рождаемости). Курение, наркотики, злоупотребление алкоголем, туберкулез, СПИД, плохая экология, обнищание населения и другие неблагоприятные факторы способствуют высокой смертности россиян, особенно мужчин. И все это происходит на фоне увеличения бесплодных браков (до 15% супружеских пар имеют проблемы с рождением детей). Оказывается, аналогичные проблемы почти 250 лет назад волновали и великого русского ученого Михаила Васильевича Ломоносова (1711-1765 гг.). 1 ноября 1761 года он написал письмо «О размножении и сохранении Российского народа» приближенному императрицы Елизаветы Петровны, известному государственному деятелю и поборнику просвещения И.И. Шувалову.

Отправляя письмо Шувалову, Ломоносов, вероятно, надеялся, что его предложения при содействии всесильного вельможи претворятся в жизнь, ибо в ту пору даже такой великий русский ученый не мог во всеуслышанье заговорить о бедственном положении и несправедливости народа.

В своем письме Ломоносов рассматривает причины убы-

ли населения и предлагает меры, принятие которых, по его подсчетам, могло бы обеспечить «приращение Российского народа» до полумиллиона человек в год. Он обращает внимание правительства на то, что народ лишен всякой медицинской помощи, особенно в сельской местности, где «простые безграмотные мужики и бабы лечат наугад... с вороженьем и шептаньем», чем только «в людях укрепляют суеверие» и «умножают болезнь». Ну чем не картинка ссегодняшнего «здравоохранения» в российской глубинке?

Ломоносов не отвергает народную медицину, но делает оговорку: «Правда, — пишет он о таких знахарях, — много есть из них, кои действительно знают лечить некоторые болезни, а особливо внешние... однако все лучше учредить лечение по правилам, медицинскую науку составляющим». Отрадно отметить, что в наши дни интерес к народной медицине вновь возродился и многие ее методы и способы лечения проходят проверку в специализированных научных учреждениях.

Ученый-патриот требует, чтобы здравоохранение стало делом государственным, чтобы было «по всем городам довольное число докторов, лекарей и аптек». Для этого необходимо подготовить их из числа россиян и положить конец засилью иностранцев в медицине, ибо иностранцы умышленно не дают ходу русским специалистам в медицине. «Стыдно и досадно слышать, — пишет Ломоносов, — что ученики Российского народа, будучи по десять и больше лет в аптеках, почти никаких лекарств составлять не умеют». Ломоносов предлагает: «Медицинской Канцелярии подтвердить накрепко, чтобы как в аптеках, так и при лекарях было довольное число учеников Российских, коих бы они в определенное время своему искусству обучали и Сенату представляли». Ну, а что мы имеем на сегодняшний день? Да, врачей мы выпускаем в достаточном количестве, а вот фармспециалистов по-прежнему не хватает, в аптеках преобладают импортные лекарства, а на фармрынке — засилье иностранных фармфирм. Так что тревожные мысли, высказанные гениальным ученым почти 250 лет назад, не утратили своей остроты и по сей день.

В России, как известно, во все времена, в том числе и ныне, была высока детская смертность (по сравнению с высокоразвитыми странами). Ломоносов был первым, кто публично высказался о необходимости государственных мер для охраны жизни и здоровья матери и ребенка, предложил издать на русском языке особое наставление, собрав предварительно мнение «повивальных бабок» (акушеров), объединить это пособие с руководством по лечению детских болезней. Такую книгу он предложил не только распространить по всей стране, но и разослать по всем церквям, «чтобы священники и грамотные люди» могли использовать ее для просвещения грамотных. А кроме того, Ломоносов предложил «принудить властью» духовенство, чтобы оно крестило детей теплой водой во избежание простуды и случайной смерти младенцев. Ученый при этом негодует, что не только в деревнях, но и в городах нередко крестят новорожденных зимой в самой холодной воде, иногда даже со льдом. В наши дни, когда повсеместно начинают возрождаться многие церковные обряды, в том числе и крещение, эта обеспокоенность Ломоносова тоже не утратила своей остроты.

Неприятие вызывают у ученого и некоторые религиозные праздники: обжорство и разгул во время «широкой Масленицы», изнурительные посты и безудержное пасхальное веселье, когда повсюду «разбросаны разных мяс раздробленные части... когда текут пролитые напитки... лежат без памяти отягченные объедением и пьянством... недавние строгие постники».

Ломоносов справедливо полагает, что все эти обычаи «посягают на здоровье человеческое», что «круто переменное питание тела» разрушительно для здоровья (что, кстати, отмечают и современные специалисты по гигиене питания), а потому предлагает либо вовсе отменить посты, либо перенести их на другое время, для чего, возможно, даже созвать церковный собор. А почему бы над этим предложением не задуматься служителям культа и в наши дни?

В своем письме Ломоносов резко протестует также против неравных и насильственных браков, когда в деревнях «женят малых ребят для работниц» или приневоливают к за-

мужеству, ибо такие браки обычно несчастливы, приводят к семейным раздорам, побоям и неблагоприятно отражаются на детях. В то время брак в России по свободному выбору действительно был величайшей редкостью. Поэтому Ломоносов делает упрек и духовенству: «Жениха бы и невесту не тогда только для виду спрашивали, когда они уже приведены в церковь к венчанию, но несколько прежде». Ученый хорошо понимает, что неравные браки не способствуют высокой рождаемости здорового потомства, мешают воспроизводству населения страны.

В современной России препятствия для свободного бракосочетания устранены. Казалось бы, отныне все браки должны заключаться исключительно по любви, быть прочными и способствовать деторождению. Но действительность опровергает радужные предположения: все еще велик процент разводов, особенно на первом году совместной жизни, немало и так называемых гражданских браков, нередки случаи и неравных браков...

Кстати, о неравных браках, участившихся в последнее время, хотелось бы поговорить чуть подробнее. Если муж старше своей жены всего лишь на несколько лет (до 5 лет) — это даже хорошо, по целому ряду причин такие семьи более стабильны. Но в наши дни немало случаев, когда супруг старше своей избранницы на десятки лет! Только за последние три года число браков, где один из супругов старше другого на 10 лет и более, увеличилось на 12,5%.

Ничего хорошего в этом нет: мало того, что такие неравные браки, как правило, бесплодные, они к тому же и быстро распадаются. Так что прав, тысячу раз прав был гениальный Ломоносов, когда выступал против неравных браков!

Письмо Ломоносова свыше 100 лет находилось под цензурным запретом — настолько смелыми и нелицеприятными для правителей того времени были его мысли. Многие из них не утратили своего значения и в наши дни, тем более что 2008 год объявлен в России «Годом семьи».

Вячеслав НИКОЛАЕВ,
врач.

СОЛНЦЕ КУПАЕТСЯ В НЕБЕ

Вы ожидали, верно, что мартовский выпуск нашего Клуба будет посвящен женщинам и из творений лучшей половины человечества будет состоять. Вы не ошиблись в своих ожиданиях! Иначе и быть не могло. Такой возможности – вывести на журнальные страницы весенний хоровод созданных женщинами стихотворений – мы упустить не могли. Не только потому, что 8 Марта, как всем известно, отмечается Международный женский день. Но и потому еще, что читательницы наши, если судить по редакционной почте, поэзии более близки, нежели мужчины, и на поприще этом более успешны. Да и солнца больше в их письмах и стихах. Больше солнца – ближе весна...

БУКЕТ ИЗ ЗВЕЗД

Не первый раз посылаю а редакцию свои стихи, но... О себе: инвалид I группы детства, пенсионерка, блокадница, всеми своими корнями связанная с родным городом. В прошлом преподавала русский язык и литературу в школе. Теперь уже лет пять-шесть почти не передвигаюсь, поэтому мой мир – четыре стены комнаты, в которой я существую. Болячек тысячи, поэтому ваши издания – первые мои друзья и советчики. Радует, что вы находите возможность проявить интерес и к духовному миру человека, печатая стихи разных авторов. У меня прекрасные муж и сын, большой круг друзей. Я человек очень общительный и сильный. Чтобы выжить при всех сложностях своего физического существования, стала писать стихи. Творчество уводит от безнадежности, от со-

средоточенности на своих болячках, дает возможность полнокровного существования в этом мире, который так бывает жесток к тяжело больному человеку.

Нона Михайловна ИЛЬЕНКОВА.

Адрес: 195196 г. Санкт-Петербург, ул. Громова,
д. 8, кв. 42.

Подарю я вам небо — синее,
А еще — горящее солнце!
Март пришел — и над всею Россиею
Заиграла весенняя звонница.

Вы прислушайтесь! Тише! Тише!
Снег играет капелью, подтаяв.
Сколько струнности капает с крыши —
Что за музыка! Ах, какая!

И она пусть подарком будет —
Вот билет на концерт весенний,
Хоть на миг отодвинет будни,
Приведя вашу душу в смятение.

Я в быту человек незаметный —
Мой букет — в нем краса неземная:
Он из звезд, что над всею планетой
Порассыпала ночь колдовская.

Так их много, мартовских, чистых
И по-своему нежных до дрожи!
Я их всех соберу, лучистых,
И охапкой к ногам вашим брошу!

МЕЧТЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Я ограничена в движении,
Весь мир теперь — моя квартира:
Я в день вступаю, как в сражение —

Зовут иные ориентиры!

Уводит мысль искать дороги,
А сердце рвется к добрым людям.
Вся жизнь моя — там, за порогом, —
В роскошной суматохе буден.

Как я на выдумки богата!
Ночами диск луны так светел —
И верю, осмелев, когда-то
Я искупаюсь в лунном свете!

В мечтах, минуя непогоду,
Беды и так полна корзина,
Я запросто уйду в природу
Из затхлого тупого мира.

Пройдя нехоженой тропой,
На большаке проголосую
Осеребренная росой —
Попробуй, не замети такую!

Фантазия легко заводит,
Мне много радости даруя.
Вся в алом бархате восхода,
Друзьям в окошко постучу я.

— Эй, просыпайтесь, лежебоки,
Проспать готовы все на свете,
День будет нынче ясноокий,
Без ветра, солнечен и светел.

Я двери настежь раскрываю,
Ловлю с восторгом света волны
И даже возраст забываю,
Вступая в этот мир огромный.

МАМА, ДОРОГАЯ МОЯ МАМА

На протяжении многих лет я выписываю ваш журнал, который приносит радость, дарит возможность общения со многими людьми. Я не пассивный читатель — активный. Всячески пропагандирую здоровый образ жизни. По моему совету многие знакомые выписывают ваш журнал, благодарят при встречах. При моем содействии и библиотеки Элисты стали выписывать «Предупреждение», и, как говорят библиотекарки, журнал пользуется спросом. Это радует: читателей «Предупреждения», а значит, и поборников здоровья в нашем городе становится все больше.

Как и многие читатели журнала, люблю рубрику «Клуб литераторов». Может, поместите и мои стихи? Дарю их всем нашим дорогим, любимым, искренне любящим мамам. Великий немецкий поэт Гёте когда-то сказал: «Перед людьми большого ума я склоняю голову, но перед людьми большого сердца я преклоняю колени».

Влада Сергеевна ДОЛАНОВА-СОЛНЦЕВА.
Адрес: 358014 Калмыкия, г. Элиста, а/я 70.

Мама, дорогая моя мама.
Ты единственная и неповторимая.
Ты прекрасная и лучистая.
Мама, дорогая моя мама.
Ты мудрая и самая любимая.
Ты славная и самая трудолюбивая,
Мама, дорогая моя мама.
Ты трудолюбивая и самая жизнерадостная.
Ты скромная и самая справедливая,
Мама, дорогая моя мама.
Ты сияешь любовью и нежностью,
Добротой и светом,
Мама, святая моя мама.
Мама, я люблю тебя очень сильно.
Ты не будешь мною позабыта,

Где бы я ни была, пока я жива,
В сердце своем твой образ
Храню и лелею...
Мама, дорогая моя мама.
Я очень тебя люблю!
Услышь меня, моя милая,
Родная, любимая,
Единственная и неповторимая,
Дорогая Мама.

ГОРНЫЙ ПЕЙЗАЖ

Полностью согласна с теми читателями вестника «ЗОЖ» и журнала «Предупреждение», которые пишут, что надо как можно больше времени проводить на природе, сочетать приятное с полезным, имея в виду работу на даче, в саду, на огороде, походы в лес. Я очень люблю лес. Часто ходим в лес всей семьей. Когда движемся к нему по дороге пешком или на велосипедах, любимемся цветным ковром лугов, от которых, кажется, пахнет медом. На душе наступает такое спокойствие, что забываешь про все невзгоды, про все болячки.

Любим мы не только лес, луга, но и реку. Через наш город протекает бурная горная река Терек. Купаться в ней очень опасно, да и холодно, а вот ополоснуть лицо, руки, ноги очень приятно. Получаешь такой заряд бодрости, что на всю неделю хватает.

Терек воспет в стихах великих русских поэтов – Александра Сергеевича Пушкина и Михаила Юрьевича Лермонтова. «Терек воет, дики злобен, межутесистых громад, буре плач его подобен, слезы брызгами летят...» Я ваша давняя подписчица. Буду очень благодарна, если редакция напечатает мое письмо со стихами.

Надежда Павловна ГОЛОВКО.
Адрес: 362020 Северная Осетия-Алания,
г. Владикавказ, ул. Левченко, д. 30.

Мороз — рукодел веселый
Узорами окна вышил.
В бурки укутал села,
В белых папахах крыши.
Солнце моржом купается,
Нырять в небесную синь.
Солнце мне улыбается,
Словно первенец-сын.

СОН И ЯВЬ

Чем дальше, тем больше люблю вестник «ЗОЖ» и журнал «Предупреждение», его творческий клуб. Не раз посылала вам стихи, но понимаю, что не часто возможно их применить. Все же хотелось бы, чтоб напечатали эти — о пользе заочной дружбы и переписки. Уверена, что выразила мнение многих читателей. Считала бы за честь быть напечатанной. С марта прошлого года я стала членом Межрегионального союза писателей Украины (МСПУ). Это тоже для меня большая радость в конце жизни — идет 85-й год!

Татьяна Ивановна СТЕПАНЮК.
Адрес: 61002 Украина, г. Харьков,
ул. Пушкинская, д. 49 а, кв. 32.

1. СОН

Кто-то тонет! А я — на другом берегу
И ничем помочь на могу.
А что толку истошно кричать?
Бесполезно советы давать:
«Ты руками маши!
И ногами болтай!
И поглубже дыши!
И воды не глотай!
Да и голову выше держи!!!»
Мне бы броситься в воду —
Потащить его к броду!
И от собственных криков проснулась.
И не сразу в реальность вернулась...

2. ЯВЬ

Так и письма: летят они вдаль,
А развеют ли чью-то печаль?
И сумеет ли СЛОВО помочь
Одолеть беспросветную ночь?
Но ведь маленький этот листок —
Тоже свежего ветра глоток.
И сама я бессонною ночью не раз
Не могла оторвать от них глаз.
И казалось, что не одинокая я —
Понимают меня друзья.
Наступает рассвет...
Снова день засияет.
А слова на листке
Сердцу сил прибавляют.

ВЕЧЕР

Людмила Сергеевна МОТОРИНА много лет была воспитателем в детском саду, сейчас — медицинская сестра-стоматолог в поликлинике. «Очень люблю детишек и свою работу, люблю музыку, поэзию, театр, общение с единомышленниками — друзьями и природой», — пишет нам Людмила Сергеевна. И еще сообщает, что в Новоуральске много клубов по интересам, но они с супругом Виктором отдают предпочтение двум: клубу здорового образа жизни и творчества под названием «Оптимист» и творческому объединению «Созвучие». Стихи Людмила Сергеевна пишет и для взрослых, и для детей.
Адрес: 624134 Свердловская обл, г. Новоуральск, Театральный проезд, д. 14, кв. 3.

Вечер тихий, ласковый,
Чудный, словно сказка,
Быстро наступил.
Темно-синей дымкою,
Словно пелеринкою
Городок укрыл.

Звезды синсокис,
Как мечты далекие,
В небесах зажглись.
Темнота тенистая
Кошкою пушистою
Села на карниз.
Ясный месяц тонкою
Золотой подковкою
Возле звезд взошел.
Тополя раздетые
Тихо шепчут ветками:
«Вот и день прошел...»

ВЕТЕРОК

Ветер, ветер-ветерок,
Принеси нам лето!
Мы дадим тебе флажок
Красненький за это.

Будешь весело играть
Ты флажком тем алым.
Ребятишек забавлять -
И больших, и малых.



ДЕНЬ БЕЗ ВРАНЬЯ

Турецкий писатель и журналист Орхан Сейфи ОРХОН (1890 – 1972 гг.) получил юридическое образование и у себя на родине был известен еще и как политик: дважды избирался в депутаты меджлиса. На литературном поприще выступал практически во всех жанрах. Автор нескольких поэтических сборников, популярного в стране романа «Человек-дитя» и множества сатирических и юмористических рассказов. Предлагаем вашему вниманию один из них.

Сермет-бей и Нахиде-ханым жили очень дружно, но между ними был один пункт разногласий: ложь!

Нахиде-ханым, как и многие женщины, любила все слегка преувеличить и приукрасить. Попросту говоря, она была немного лгуньей, но совершенно безвредной лгуньей! А муж ее был человеком сухого склада ума. Ни в чем он не допускал ни следа фантазии, удовлетворяясь объяснением фактов такими, какими они были в действительности. Обычно супруги не ссорились из-за этого, но изредка Сермет-бей упрекал жену:

— Нахиде, умоляю тебя, не ври... Ты же знаешь, как я ненавижу ложь!

Тогда Нахиде-ханым начинала защищаться и, придумывая разные небылицы, старалась доказать, что она не лжет. И тут Сермет-бей не на шутку разъярялся:

— Вот ты опять врешь... Даже в том, как ты себя защищаешь, — ложь!

— Какая же тут ложь? — спрашивала Нахиде-ханым.

— Милая моя, разве ты не рассказала мне историю о пропавшем кольце и разве в ней не было удивительно романтических эпизодов?

Нахиде-ханым объяснила ему самым искренним тоном:
 — Клянусь тебе, что все так и было в действительности.
 Но возможно, что, рассказывая, я кое-что прибавила и слег-
 ка приукрасила. Но разве можно рассказывать о происше-
 ствии иначе?

— Можно!

— Нет!

— Можно!

Вот так начинавшийся спор обнаруживал единственный пункт разногласий, существовавший между супругами.

Однажды во время такого спора Нахиде предложила мужу следующее:

— Я обещаю тебе, что с этого момента не буду лгать ни на крупицу, но с одним условием.

— С каким же?

— Ты сам согласен в течение одного дня не лгать ни под каким видом?

— Конечно, согласен!

— Не лгать даже в силу необходимости, даже из вежливости!

— Хорошо.

— Не скрывать того, что знаешь, не менять тему разгово-
 ра, не избегать ответа!

— Ладно.

— И не только по отношению ко мне, но и к другим.

— Договорились!

— Прекрасно, я тоже не буду лгать ни под каким видом.
 Но только позволь мне самой назначить этот день. Один день
 на этой неделе. Я скажу тебе когда.

Сермет-бей беспечно согласился на предложение жены,
 не думая о возможных последствиях. Дня через два он даже
 забыл об этом разговоре.

Между тем один из ближайших друзей Сермет-бея, Нер-
 ми, пригласил его в ближайшую среду к себе на ужин.

Этот молодой человек, занимающийся табачной торгов-
 лей, влюбился в свою машинистку Шюкюфе, и вскоре де-
 вушка стала его возлюбленной. Нерми в пылу первого увле-

чения хотел было жениться на Шюкюфе, но потом решил, что она ему не пара, и одумался. Это стало причиной ссоры между ними, но через некоторое время девушка решила примириться со своим возлюбленным. В среду вечером и предполагалось отпраздновать примирение. Нерми пригласил к ужину Сермета, который был посвящен в историю их отношений.

— Ради бога, приходи, — сказал он. — Шюкюфе хочет, чтобы ты был непременно. Возможно, она придет не одна.

— Кто же будет еще? — спросил Сермет-бей.

— У нее есть очень красивая подруга, удивительно красивая... Если ее удастся уговорить, то она будет.

Иногда по вечерам Сермет, когда этого требовала работа, задерживался в своем учреждении. Жена давно к этому привыкла, поэтому ему не приходилось объяснять свои поздние возвращения. Он только предупреждал ее заранее: «В такой-то день я немного задержусь». Она считала это вполне естественным и в этот вечер не ждала его ужинать.

Вот и теперь он заранее предупредил жену о намеченной среде:

— В эту среду у меня, возможно, будут дела, я, вероятно, немного задержусь.

В среду утром, когда Сермет, выпив чаю, оделся, взял трость и шляпу, Нахиде стала в дверях и сказала:

— Сегодня ты выполнишь свое обещание!

Сермет, не сразу вспомнив, спросил:

— Какое обещание?

— Обещание не врать!

Слегка растерявшись, он ответил:

— Хорошо, выполню.

— Вечером ты задержишься? — спросила жена.

— Да.

— Потому что у тебя дела на работе?

Сермет-бей запнулся:

— Нет, меня пригласил к себе Нерми.

— Вы будете вдвоем?

— Нет, еще будет Шюкюфе.

Сермет попытался улизнуть в дверь.

— Не торопись, я еще не все спросила, — остановила его жена, — еще один вопрос... Сегодня вечером, кроме Шюкюфе, там не будет никакой другой женщины?

— Пусти, ради бога, я опоздаю на работу! — взмолился Сермет-бей.

— Ты и вправду беспокоишься, потому что боишься опоздать на работу?

Сермет понуро опустил голову:

— Нет, меня смущают твои вопросы.

— Ну так как же, там кто-нибудь будет, кроме Шюкюфе?

— Не знаю, возможно, будет.

— Для кого же это?

— Не знаю, возможно, для меня... Но я клянусь тебе...

— Не клянись, я знаю, что у тебя есть совесть, и верю тебе.

— Откуда я знаю, что ты теперь думаешь обо мне? И какое впечатление произвело на тебя все это?..

Жена резко прервала его:

— Довольно, хватит... Можешь идти!

Сермет был растерян и обессилен, как человек, спасшийся от пыток святой инквизиции. Выйдя на улицу, он остановился, не зная, что делать. Пройдя немного пешком, он решил, наконец, сесть в трамвай. На остановке кто-то взял его под руку.

— Как поживаешь, дорогой Сермет?

Это был его старый приятель.

— Неважно!

— Не заболел ли ты, не дай бог?

— Нет!

— Что же случилось, скажи? Что-нибудь неладно в семье?

— Да, но прошу тебя, не спрашивай больше ни о чем, пусть, я поеду... Прощай!

Приятель посмотрел ему вслед и подумал про себя: «До чего же он стал невежлив!»

Выходя из трамвая, Сермет столкнулся со своим дядей. Старик ласково встретил племянника:

— Сермет, дитя мое, дай погляжу на тебя. Почему ты к нам не приходишь?

Сермет скривился:

— Не знаю... Не прихожу, и все!

— Что-нибудь мешает тебе, дорогой?

— Нет.

Старик растерялся:

— Нет? А разве тебе не хотелось повидать своего дядю?

Сермет поднял брови:

— Не хотелось.

Рассердившись, старик закричал:

— Невежа, как тебе не стыдно говорить мне такие слова!

Дрожа от гнева и стуча тростью, он пошел прочь. Сермет догнал его:

— Дядя, не сердись, я поклялся говорить сегодня правду, поэтому и ответил тебе так.

Старик с негодованием обернулся:

— Ну и невежа, еще говорит, что он сказал мне правду! И на порог моего дома не показывался! И на похоронах моих не хочу тебя видеть!

Сермет, вконец измученный, вошел в свое учреждение. Не успел он прийти в себя, как зазвонил телефон:

— Алло, Сермет-бей, это я, Наджи... У меня к вам просьба...

— Да, я слушаю.

— Не найдется ли у вас пятидесяти лир?

— Найдется.

— Эти деньги вам в ближайшие два-три дня не понадобятся?

— Нет.

— Спасибо... Так вы дадите мне пятьдесят лир взаймы? Я верну их вам через три дня.

— Могу дать... Но не дам!

Сытый голос:

— Почему?

— Я не уверен, что вы их вернете.

Сытый голос яростно и оскорбленно заявил:

— Мон шер, вы можете не давать взаймы, но кто дал вам право оскорблять меня?

— Простите, я договорился сегодня не лгать...

Трах!.. Телефон дал отбой. Через несколько минут вошел секретарь.

— Бей-эфенди, пришел поставщик, отослать сго? — сказал он.

— Что? Что?

— Я скажу, что вы уехали в Анкару, — продолжал секретарь.

— Ах, сегодня нельзя врать! — удрученно сказал Сермет.

— Тогда нужно платить, а мы на сегодня денег не приготовили.

— Скажи, что нам нечем платить.

— Помилуйте, бей-эфенди, что вы говорите! — изумился секретарь. — Мы потеряем доверие! Это произведет плохое впечатление на бирже.

— Что делать, сегодня мы не можем лгать!

«Что он, с ума сошел?» — подумал секретарь, выходя, а Сермет крикнул ему вслед:

— Я сегодня плохо себя чувствую... Я должен отдохнуть. Если кто придет, скажи, что меня нет... Постой, нельзя говорить, что меня нет, выйдет, что я соврал... Скажи, не принимает. Да, но не всем можно так ответить... Что делать? Вот наказание!

Он бросил на пол бумаги, схватил шляпу и выбежал из кабинета.

Вечером, сидя у ног жены, Сермет говорил:

— Прости меня, я виноват. Я не буду больше возражать, ври сколько хочешь!

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Муж, вернувшись домой с работы, разгневанно кричит на жену:

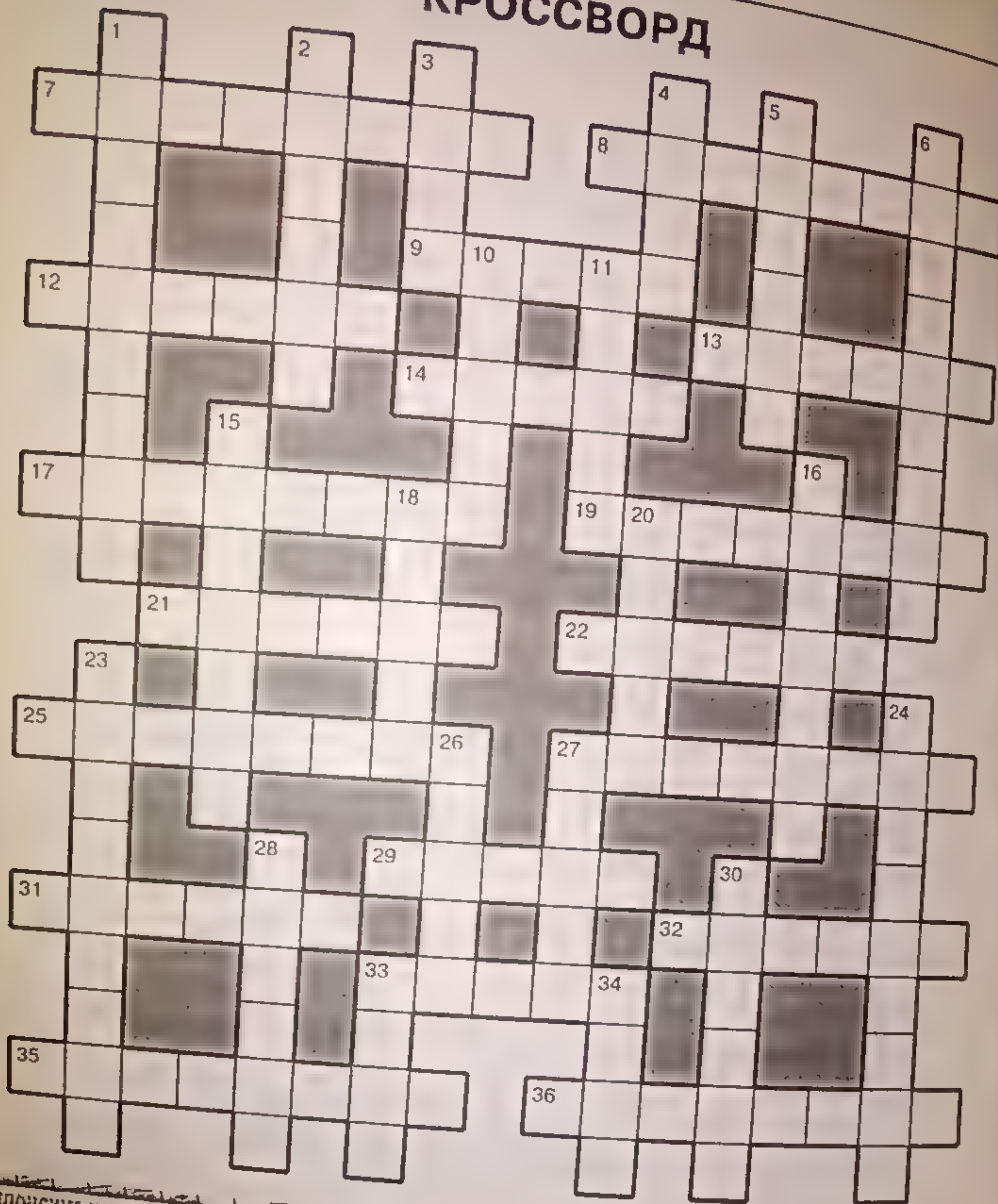
— Обед, как всегда, не готов! Мне это надоело! Я отправляюсь в ресторан!

— Подожди пять минут, — просит жена.

— Ну что ты сумеешь приготовить за пять минут?

— Ничего. Я просто оденусь и пойду с тобой.

КРОССВОРД



японские кроссворды

цифровые сканворды

японские кроссворды

КРОТ

полный спектр

періодики

Развлекательной

КРОТ

Домино

Сканворды

Фирменный

ПО ГОРЬ

коз. 13. Дек

Психоз. 25.

33. Ст

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. «Сорочка», в которую одето сердце. 8. Искусственный напарник анальгина. 9. «Стальные» кубики в обла-
кнота. 12. Обоюдоострый ножичек хирурга. 13. Половое влече-
ние по Зигмунду Фрейд. 14. «Рейд» дежурного врача по пала-
там. 17. Болезнь, поразившая общество, вопреки сухому закону.
19. Гормон щитовидной железы, недостаток которого ведет к кре-
низму. 21. «Эсперанто», на котором переписываются врачи и
фармацевты. 22. «Броня» на пятках. 25. Потенциальный клиент
диспансера, чья жизнь измеряется в дозах. 27. Регулярные
визиты медсестры в дом к новорожденному. 29. Инкубатор в ро-
дильном доме. 31. Определенный период в истории болезни. 32.
Воспаление молочной железы. 33. Лакомство для диабетиков в
экстренных случаях. 35. Газ в подушке для «голодающих» пациен-
тов. 36. «Карцер» для разносчиков инфекции.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Одна из тридцати трех бед, преследующих
всегда травмпункта. 2. «Опекун» для дамы, собирающейся раз-
решиться от бремени. 3. Поражение гортани при дифтерии. 4. «Пан-
цирь» на сломанной руке. 5. Пропитанная никотином «губка» в орга-
низме табакокурильщика. 6. Способ борьбы с ожирением в разгру-
зочные дни. 10. Одна из дужек в костном каркасе человека. 11. Ме-
тод достижения гармонии по принципу: в здоровом теле — здоровый
дух. 15. Некроз миокарда вследствие недостатка кровоснабжения.
16. Боковое искривление позвоночника. 18. Лечебная процедура для
тех, кто любит поваляться в грязи. 20. Замучившая напасть, посыла-
емая то на Федота, то на Якова. 23. Учреждение для поправки подо-
рванного на производстве здоровья. 24. Сердечных дел мастер в бе-
лом халате. 26. Статус анатомии в системе общечеловеческих зна-
ний. 27. Поставщица лекарственных препаратов для апитерапии. 28.
Врачующая душу «дрема» под немигающим взглядом психотерапев-
та. 30. Симптом, общий для бронхита, гриппа, ларингита, пневмо-
нии, легочного туберкулеза. 33. Пронумерованное «меню» для каж-
дого пациента в стационаре. 34. Самая распространенная жалоба
больного аппендицитом.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 2 (56)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Микстура. 8. Гомеопат. 9. Почка. 12. Нар-
коз. 13. Декокт. 14. Хорда. 17. Целитель. 19. Карантин. 21. Железа. 22.
Психоз. 25. Тинктура. 27. Анатомия. 29. Кость. 31. Сканер. 32. Клапан.
33. Страх. 35. Контузия. 36. Фармация.
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Диспансер. 2. Отофон. 3. Хрип. 4. Кома. 5. Гер-
пес. 6. Радикулит. 10. Особь. 11. Кадык. 15. Пипетка. 16. Онколог. 18.
Лазер. 20. Аксон. 23. Гинеколог. 24. Миокардит. 26. Аборт. 27. Астма.
28. Кетгут. 30. Плазма. 33. Свищ. 34. Хран.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

С января 2008 года журнал «Предупреждение» стал ежемесячным изданием. Это значит, что в первом полугодии читатели получат шесть номеров – в два раза больше, чем получали за такое же время в предыдущие годы. Если вы не успели подписаться на журнал с января, поспешите на почту и оформите подписку на оставшиеся месяцы первого полугодия 2008 года.

Напоминаем, что подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог
русской прессы
«Почта России» (МАП) — индекс 99608.

Объединенный каталог
«Пресса России» (АПР) — индекс 26062.

Газеты, журналы.
Агентство «Роспечать» (АПР) — индекс 26062.

Оставайтесь с нами!

Читайте в следующем номере
журнала

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет 14 апреля 2008 года)

Топинамбур – пища будущего

Почки требуют заботы

Анатомия болезни:
аллергия



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
ЖУРНАЛ

ПЛЮС

2007 №7/52/

БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ»

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**Чеснок,
хрен, редька
и другие фитонциды**

ОПЫТ ВЕСТНИКА «ЗОЖ»

ИЮЛЬ

С комментариями врачей:

**В.М. Костерова
А.В. Печеневского**



**эффективное натуральное средство
нового поколения**

- обеспечивает полноценное питание мозга
- активизирует кровоснабжение
- предупреждает развитие вторичной деменции
- улучшает кратковременную и долговременную память
- усиливает концентрацию внимания
- облегчает процесс обучения
- повышает умственную работоспособность
- улучшает настроение

Решение: $x^2 - 5x + 6 = 0$
 $x_1 = 2, x_2 = 3$
 $x_1 = 2, x_2 = 3$
 $x_1 = 2, x_2 = 3$

Спрашивайте в своей аптеке.
Информация по телефону:
(495) 686-08-42

О возможных противопоказаниях смотрите в инструкции
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом
БАД Свид. огос рег. № 77 99 23 У 11316 10 06
СЭЗ № 77 99 03.003 Т 002029 10 06



Для
ны:
261-
682-

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

Июль 2007 №7/52

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

ЧЕСНОК, ХРЕН, РЕДЬКА И ДРУГИЕ ФИТОНЦИДЫ:
опыт вестника «ЗОЖ»

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты,
посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного
журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письмен-
ного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обра-
ботка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2007

Генеральный директор

Анатолий КОРШУНОВ

Директор

Владимир МОРОЗОВ

Главный редактор

Сергей АНДРУСЕНКО

Редактор

Ольга БЛИНОВА

Верстальщик

Ольга ПАПКОВА

Корректор

Марина ЗАРЕЦКАЯ

Фото на обложке

Алексей КОНДРАТЬЕВ/РОСФОТО

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000.
Идет подписка в почтовых отделениях России на II полугодие
2007 года. Напоминаем, что «Предупреждение Плюс»
выходит двумя выпусками:

- 6 номеров в полгода с новыми подписными индексами – 24222 (МАП) и 19777 (АПР). Получение ежемесячное.
- 3 номера в полгода со старыми подписными индексами – 99609 (МАП) и 41777 (АПР). Получение в августе, октябре, декабре.

Подписано в печать 05.07.2007 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.
Бумага газетная. 4 печ. л. Общий тираж 189780 экз. Цена свободная. Заказ № 1689.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефо-
ны: отдел подписки для жителей Москвы и Московской области: (495)
261-62-93; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50,
682-50-03. E-mail: mail@zoi.ru; http://zoi.ru

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ тираж 178280 экз.
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

От редактора	5
ЧЕСНОК	
Вступление Виктора Костерова	6
Аллергия	11
Аллергия на пищевые продукты	
Болезни органов кровообращения	13
Атеросклероз, гипертония, атеросклероз сосудов головного мозга, головокружение, шум в ушах, одышка, головная боль	
Болезни органов дыхания и уха, горла, носа	21
Астма бронхиальная, ангина, ОРЗ, хрипы в легких, грипп, першение в горле, простуда, хронический бронхит, воспаление легких, эмфизема легких, воспаление среднего уха	
Болезни органов пищеварения	35
Дизентерия, дисбактериоз	
Болезни почек и мочевыводящих путей	38
Поликистоз почек, профилактика заболеваний мочеполовой сферы	
Болезни суставов	40
Остеохондроз, ревматоидный полиартрит	
Болезни нервной системы	43
Бессонница, невралгия тройничного нерва	
Болезни кожи	46
Базалиома, выпадение волос, грибок, пятна и бородавки на лице, угревая сыпь	
Болезни хирургические	50
Гнойные раны, фурункулы, мозоли, бородавки	

ХРЕН, ГОРЧИЦА, РЕДЬКА И ДРУГИЕ ФИТОНЦИДЫ

Вступление Александра Печеневского 52

Болезни органов кровообращения 55

Гипертония, болезни сердечно-сосудистые,
инсульт, нарушение кровообращения, шум в ушах

Болезни органов дыхания и уха, горла, носа 62

Ангина, грипп, порезы, бронхит, простуда,
гайморит, затемнение в легком, кашель,
пневмония двусторонняя, поражение органов
дыхания угарным газом

Болезни органов пищеварения 73

Геморрой, изжога, отрыжка, улучшение
пищеварения, выведение шлаков,
язва 12-перстной кишки

Болезни печени и желчевыводящих путей 78

Гепатит, цирроз печени, холецистит, камни в
желчном пузыре

Болезни суставов 84

Артрит, артроз, полиартрит, радикулит,
ревматизм, полиартрит ревматоидный, подагра,
заболевания позвоночника, суставов, хронический
радикулит

Болезни нервной системы 93

Миозит, воспаление
седалищного нерва

ЦИТРУСОВЫЕ

Вступление Виктора Костерова 95

Болезни органов кровообращения 96

Атеросклероз, стенокардия, инфаркт, инсульт,
склероз, гипертония, головные боли,
сердечная недостаточность, одышка,
выхаживание больных после инфаркта,
укрепление иммунитета, головокружения,
судороги, тахикардия

Болезни органов дыхания и уха, горла, носа 107	
Ангина, грипп, ОРЗ, хронический кашель, туберкулез, отит хронический	
Болезни органов пищеварения 114	
Язва желудка	
Болезни почек и мочеполовой системы 116	
Камни в почках	
Болезни эндокринной системы 119	
Зоб диффузный	
Болезни суставов 121	
Подагра, остеомиелит	
Болезни хирургические 124	
Перелом шейки бедра	

ОБ ОПЕЧАТКАХ В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ

В прошлом, 6-м номере обнаружались опечатки.

На *стр. 29* в рецепте приготовления *кваса из еловых иголок* выпало упоминание об 1 ч. ложке сметаны:

Для приготовления кваса нужны еловые веточки с иголками (порезанные на кусочки по 5-7 см), которыми надо наполнить 3 л банку доверху, залить содержимое банки родниковой водой, добавить полстакана сахара, **1 ч. ложку сметаны** и настоять две недели, завязав горлышко банки марлей в 3 слоя. Принимать по полстакана за 30 минут до еды 3 раза в день на протяжении 2-3 недель.

Кроме этого, на *стр. 108* пропущена строка в описании *успокаивающего массажа*. Весь абзац следует читать так:

А теперь ознакомимся с приемами массажа. Выполняется **массаж на волосистой части головы и на области возле** позвонков на уровне 2-7 шейных и 2-4 грудных. Продолжительность процедуры в первый раз не более 7 минут, затем с каждой процедурой увеличивайте продолжительность на 1 минуту, пока не достигнете 12 минут. Все последующие процедуры выполнять по 12 минут.

ЗАПАХ ЖИЗНИ

В самый разгар лета мы выпускаем номер «Предупреждения Плюс», посвященный фитонцидам. Да, да, опять тем самым фитонцидам. Но на сей раз в поле нашего зрения попали *чеснок, хрен да редька и цитрусовые*. Все эти растения, не говоря о цитрусовых, которые всегда под рукой, сейчас активно поспевают на наших грядках. И вроде вещь-то обычная, однако, когда соберешь все возможные рецепты, включающие в свой состав эти самые фитонциды, только тут и поразишься: сколь велика их целебная сила.

Естественно, что они эффективны при *простудных заболеваниях и ОРВИ*, это все знают. Ведь эти хворобы, как и сами фитонциды, распространяются воздушно-капельным путем.

Далее идут *сердечно-сосудистые заболевания*. И тут бы надо насторожиться всем: болезни сердца и сосудов по своей серьезности сейчас вышли на первое место. Не потому ли инфаркты лидируют по смертности, что есть чеснок в последнее время стало «немодно»?! Запашок, дескать, не тот. А то, что этот запашок отпугивал известную старуху с косой, а? Задумайтесь, братцы.

Болезни *желудка, печени, почек* тоже сдаются перед фитонцидами. В этом ряду такие «трудные» недуги, как, например, поликистоз почек, или, скажем, гепатит и холецистит.

Немало пользы дает применение фитонцидов в лечении *болезней суставов*. Это их действие, как поясняют врачи, основано на улучшении обменных процессов в организме.

Кстати, о самих врачах. Как видите, мы перешли от простого цитирования читательских рецептов к внимательному разбору их действия с помощью специалистов. Это в некоторых случаях опускает на землю слишком восторженных авторов, но, с другой стороны, дает реальную картину действительности рецепта в том или ином случае. Благодарим за это докторов В.М. Костерова и А.В. Печеневского.

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий, 8-й номер выйдет 17 августа с.г.

ЧЕСНОК

Если перевести слово «фитонциды» с латинского, то получится — растительные убийцы (от фитос — растение, цитос — убивать). Фитонциды — это органические вещества самого различного химического состава, образующиеся в растениях в процессе обмена веществ и обладающие прежде всего мощным антибактериальным свойством. Фитонциды иногда называют антибиотиками высших растений. Чеснок издавна использовался в народной медицине как *антисклеротическое средство, антицинготное, при воспалениях внутреннего уха, для устранения звона в ушах* и при многом другом.

Не буду приводить полностью биохимический состав чеснока, поскольку он простому обывателю ничего не дает. Тем не менее подчеркну, что кроме большого количества фитонцидов в нем содержится (до 2%) эфирных масел, которые, как известно, обладают большой летучестью. Своеобразный запах чеснока зависит от главной составной части — эфирного масла. Но что особенно характерно, фитонциды чеснока состоят из летучих и нелетучих фракций, они растворимы в воде и обладают мощным антибактериальным действием. Отсюда понятно, что способностью уничтожать бактерии обладают лекарственные формы как при ингаляционном применении, так и в виде водных вытяжек, а также спиртовых. Многие, уверен, обращали внимание на то, что при работе с чесноком на кухне например, пальцы слипаются. Это связано с большим содержанием сахара. Указанную особенность тоже стоит учитывать.

История использования чеснока насчитывает несколько тысячелетий, особенно это относится к странам Востока, Греции. Древние греки считали, что чеснок способен под-

держивать мужество, поэтому добавляли в пищу воинам. В Китае до сих пор его используют в этих целях как профилактическое средство, а также для лечения заболеваний органов дыхания, пищеварения, кровообращения, при ревматизме, заболеваниях кожи, лихорадочных заболеваниях, нарушениях менструального цикла, а наружно — при лечении лишая и облысении. В Германии продолжительное время чеснок использовали как лечебное средство в борьбе с дизентерией, холерой, туберкулезом, во Франции — с холерой, тифом, дифтерией. В Россию способы использования чеснока с целебной целью пришли с Востока, и они настолько прижились, что даже стали усовершенствоваться. Чеснок начали применять при подагре, цинге, желудочно-кишечных заболеваниях, поносе, колитах, при вялости желудка, при скоплении газов. Настойку чеснока на водке применяли при почечнокаменной болезни. На Руси считалось, что чеснок возбуждает деятельность половых желез. Печеный чеснок позже стали применять в измельченном виде, смешанный с коровьим маслом или с молоком, для созревания нарывов и прекращения воспаления. От ношения лаптей на ногах часто образовывались мозоли, которые сводили чесноком, растертым со свиным салом. В южных регионах России для лечения малярии использовали чеснок, настоянный на вине.

Нашел применение чеснок и в официальной медицине. Так, профессор Ушаков отмечает, что водные и спиртовые экстракты чеснока понижают кровяное давление, увеличивают силу сердечных сокращений, замедляют пульс и увеличивают диурез. Заслуживает внимания и применение спиртового экстракта чеснока при атеросклерозе (что-то вроде сокращенного варианта известной тибетской методики, по которой прием осуществляется каплями с водой или молоком по типу «горки»: от 1 до 10 капель и обратно). Теплый водный чесночный отвар применяют для клизм во время лечения от глистов. Противопоказаны препараты чеснока при эпилепсии, беременности, воспалениях почек.

А теперь несколько конкретных рецептов. Начать хочу с классического *тибетского рецепта молодости*, который эффективен и при лечении *атеросклероза*. Со временем от автора к автору его значительно изменили, в изначальной же форме он выглядит так.

Очистить 350 г чеснока, мелко нарезать и протереть в посуде деревянной ложкой. Взвесить 200 г этой смеси, причем брать надо снизу, чтобы захватить и сок, поместить в стеклянный сосуд, залить 200 мл 96%-го спирта. Настаивать 10 дней в прохладном темном месте. Затем всю массу процедить через плотную ткань. Пить следует по каплям с добавлением 50 мл холодного молока за 20 минут до еды.

СХЕМА ПРИЕМА

День приема		Количество капель		
		Завтрак	Обед	Ужин
1	21	2	2	3
2	20	4	5	6
3	19	7	8	9
4	18	10	11	12
5	17	13	14	15
6	16	15	14	13
7	15	12	11	10
8	14	9	8	7
9	13	6	5	4
10	12	3	2	1
11		25	25	25

Далее применять в обратном порядке. Продолжительность целого курса составит 21 день (см. схему приема). Лечение проводить 1 раз в 5 лет, не чаще.

На Руси существовал еще народный способ лечения *зубной боли*.

Натирали запястье руки чесноком в месте, где мы контролируем пульс, причем руки с противополож-

ной стороны от больного зуба, затем прикрывали на-
тертое место тонкой хлопчатобумажной тканью (во
избежание ожога кожи), а на нее помещали мелко на-
резанный чеснок. Чеснок следует крепко прижать к
руке повязкой. И выдержать 20-30 минут.

При *высоком кровяном давлении* используют чесночную
настойку.

40 г чеснока настоять в закрытом сосуде в 100 мл
водки 10 дней, для улучшения вкуса добавить мятных
капель или листьев мяты (по вкусу). Принимать по
10-15 капель 3 раза в день до еды в течение месяца.

При *гипертонической болезни*.

Пропустить через мясорубку 3 крупные головки чес-
нока и 3 лимона, залить 1,5 л кипятка, плотно закрыть
и настоять в тепле в течение суток, профильтровать и
принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут
до еды.

Также при *гипертонической болезни и атеросклерозе*, при
атонии кишечника целесообразно употреблять препарат али-
сат, а это спиртовая вытяжка из чеснока.

Принимать по 10-15 капель 3 раза в день до еды
вместе с молоком в течение 3-4 недель.

Целесообразно использовать чеснок как *очистительное*
средство, так как эфирные масла этого растения очень актив-
ны и обладают замечательной проникающей способностью.

Для ингаляций хорошо подойдет такой способ. Приме-
нять при лечении *заболеваний органов дыхания*. Для больных
бронхиальной астмой следует добавить 5-6 капель эуспири-
на. Для одной ингаляции потребуется 2-3 мл смеси.

Сок чеснока развести дистиллированной водой или
0,25%-м раствором новокаина в соотношении 1:3,
причем готовить надо ежедневно.

При *хроническом гепатите, холецистите* может помочь
препарат аллохол. Таблетки его содержат чеснок, только в
виде сухого экстракта, а также сухой экстракт крапивы, жи-
вотной желчи и активированного угля.

Принимать по 2-3 недели с перерывами в течение
2-3 месяцев.

Для наружного применения используют сок чеснока, смешанный пополам с ланолином.

В народе чеснок используют как *противоглистное средство* в виде клизм водного его настоя, но в комплексе с приемом внутрь или настоя полыни горькой, или пижмы. Принимают по 10 дней с перерывом в 1 неделю.

В народе чеснок считается верным средством, повышающим мужскую силу, для чего рекомендуется принимать его постоянно.

Выше я предложил вашему вниманию, уважаемый читатель, ряд, так сказать, общепринятых рецептов, но в связи с индивидуальностью каждого организма они могут в деталях отличаться друг от друга. Анализ получаемой почты подтверждает этот факт. Вот давайте вместе и посмотрим, как же используют наши читатели фитонциды при лечении тех или иных заболеваний. А я, со своей стороны, постараюсь дать на их рецепты комментарии.

**Виктор КОСТЕРОВ, врач-фитотерапевт,
кандидат биологических наук.**

«Предупреждение Плюс»: Связаться с доктором Костеровым можно по телефону 8 (915) 384-92-03.

АЛЛЕРГИЯ

ПО СОВЕТУ МУДРОГО СТАРИЧКА

Аллергия

Хочу рассказать о рецепте от *аллергии*, который посоветовал моему соседу один старичок.

Нужно взять 3-4 зубчика чеснока, натереть на терке и завернуть в марлечку. Этой марлечкой, пропитанной соком чеснока, натирать позвоночник 1 раз в день на ночь в течение 10 дней, потом сделать 10 дней перерыв и натирать еще 10 дней. Моему соседу, помню, хватило первых 10 дней, и уже два года он не знает никакой *аллергии*. Работает он в аэропорту и говорит, что этим способом вылечились многие его сослуживцы. Причем почти всем хватило 10 дней.

Адрес: Л. В. П., 352712 г. Майкоп, ул. Спортивная, д. 2, кв. 66.

НАСТОЙКА ЧЕСНОКА

Аллергия на пищевые продукты

Два года мы с женой читаем вестник «ЗОЖ». Перечитывая просьбы страждущих в лечении тех или иных болезней, решили поделиться кое-какими знаниями.

Один наш хороший знакомый вылечил свою дочь от пищевой *аллергии* настойкой чеснока.

100 г чеснока натереть на пластмассовой терке, положить в пол-литровую бутылку и залить кипяченой водой комнатной температуры. Бутылку завернуть в темную салфетку и поставить на 2 недели в холодильник. Процедить. Пить по 10 капель настойки на рюмку молока 3 раза в день.

Адрес: Петрову Анатолию Ивановичу, 403323 Волгоградская обл., г. Михайловка, ул. Энгельса, д. 14 а, кв. 11.

Комментарий Виктора Костерова:

Два письма: одно из г. Майкопа, второе из Волгоградской области посвящены целебному действию чеснока при аллергии. В первом случае в виде чесночного сока, а во втором в виде его настойки. Мы рады за вас, поскольку вы нашли подходящее именно для себя средство от аллергии. К сожалению, во втором письме не указывается продолжительность курса лечения, да и в первом письме срок лечения небольшой — всего 10 дней. Такие болезни, как аллергия, должны лечиться продолжительно, желательно не менее месяца. Это для того, чтобы вызвать в организме необходимую ответную реакцию на лекарственное средство, а затем и закрепить ее. И еще один совет. Практика показывает, что в некоторых случаях использование чесночной вытяжки эффективнее осуществлять не с водой, а с молоком.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

для профилактики атеросклероза

Атеросклероз

Хотелось бы несколько расширить круг рецептов, взятых из народной медицины.

Например, для профилактики *атеросклероза* полезно употреблять в день 2-3 зубчика чеснока.

Можно приготовить такую смесь.

Взять 400 г чеснока, очистить его, измельчить, выжать сок 24 лимонов и смешать его с размолотым чесноком. Поместить смесь в банку с широким горлышком, завязав сверху легкой тряпочкой. Настаивать 24 дня. Перед употреблением взбалтывать. Принимать по 1 ч. ложке перед сном, разведя ее в стакане кипятка.

Полезно также пить настой листьев подорожника.

1 ст. ложку измельченных листьев подорожника заваривать в стакане кипятка, настоять 10 минут. Выпить мелкими глотками в течение часа.

Сок подорожника смешать в равных частях с медом. Варить 20 минут. Хранить в хорошо закрытой посуде в прохладном темном месте. Употреблять по 2 ст. ложки в день, утром и вечером.

Можно взять 200 г коры рябины, прокипятить на малом огне в течение двух часов в 0,5 л воды. Принимать за полчаса до еды по 1 ст. ложке 3 раза в день. Очень полезны при атеросклерозе обыкновенные яблоки.

Адрес: Королевой Галине Васильевне, 612980 Кировская обл., Вятско-Полянский р-н, с. Сосновка, ул. Комсомольская, д. 2, кв. 16.

В.К.: Автор письма из с. Сосновка Кировской области получила хороший результат при лечении атеросклероза, используя чеснок и лист подорожника. Скажу очень кратко: молодец. Ни для кого не секрет, что чеснок обладает выраженным антисклеротическим действием, которое прежде всего положительно проявляется в обменных процессах, в том числе и холестерина. А роль холестерина при этом — одна из определяющих. Одна!!! Но не определяющая. Сейчас доказано, что холестерин оседает на стенках кровеносных сосудов неравномерно, а только на воспаленных участках. Следовательно, одна из причин атеросклероза — воспаление сосудов. Вот это воспаление и попыталась снять читательница, применив лист подорожника. Могу посоветовать кроме подорожника еще взять:

лист и корень лопуха, брусничный лист, донник лекарственный (он хорошо разжижает кровь). Весьма целесообразно использовать спорыш как одно из средств, нормализующих обменные процессы. Все травы нужно вводить в сбор поровну, кроме донника, который берется в 2 раза меньше. 1 ст. ложку сбора заваривать 300 мл кипятка, настоять 30 минут и пить 3 раза в день до еды 3-4 недели.

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Атеросклероз

Хотелось бы предложить читателям вестника несколько простых рецептов, которыми пользуюсь сама в рамках общения к здоровому образу жизни.

Для сохранения здоровья, энергии и профилактики атеросклероза для людей старше 50 лет полезны чесночно-луковые смеси с медом:

4 маленькие головки чеснока и 4 луковицы среднего размера пропустить через мясорубку. Постарайтесь сохранить сок, затем 250 г ячменя доведите до кипения в 1 л воды, излишки воды слить, а зерна пропустить через мясорубку. Так же поступить с 250 г све-

жего овса. Потом компоненты перемешать с 900 г меда, добавить 30 г сухого корня аптечной валерианы и варить все это до жидкого соуса. Затем эту массу размазать на деревянной доске и охладить до затвердения, разрезать на квадратики длиной 25 мм. Принимать в день 3-6 штук за 20 минут до еды.

Лучшее средство для налаживания обмена веществ — морская капуста. Как сушеная, так и консервированная. Это очень хорошая приправа к любой еде.

Для очищения организма применяют отвар молодых березовых листьев (10 г на 1 стакан воды) и сок березы.

Адрес: Девятковой Вере Антоновне, 443023 г. Самара, ул. Гагарина, д. 161, кв. 38.

В.К.: В отличие от предыдущего рецепта автор кроме чеснока включает еще лук и овес. К сожалению, непонятно, что понимает автор под выражением «свежий овес», может быть, молодой овес. Тогда она трижды права, поскольку целебное свойство овса гораздо выше в период молочно-восковой спелости. Даже если применяли и зрелый овес, все равно это оправданно, поскольку он отлично нормализует обменные процессы. Ну а если к тому же организовать и ванны (не горячие) с соломой овса, было бы просто замечательно. Ну а против общетонизирующего действия меда при этом спорить никто не будет. Утверждение, что «лучшее средство для налаживания обмена веществ — морская капуста», вызывает сомнения, хотя содержащийся в капусте йод благотворно сказывается на функциональном состоянии щитовидной железы, которая, кстати, и ответственна за обменные процессы. Это положение более приемлемо в случае патологии щитовидной железы, если же она в норме, то лучше прибегнуть к овсу, особенно в виде овсяного молока. Могу подсказать, как его готовить.

Измельчить (пропустить через мясорубку) зрелый овес. Залить его холодной водой на ночь из расчета 3 ст. ложки на 0,5 л, а утром довести до кипения и на малом огне кипятить 10 минут, после чего настоять 3 часа. Затем процедить через плотную ткань и пить по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

К ВРАЧАМ НЕ ХОЖУ УЖЕ 5 ЛЕТ

*Гипертония, атеросклероз
сосудов головного мозга*

Мне 67 лет. Пенсионерка. Педагог. Как у многих в этом возрасте, предостаточно болячек. В 1990 году удалили аденому гипофиза в Институте имени Бурденко в Москве. Пока Бог миловал, не возвращаюсь туда. Обычно через 10 лет они делают повторную операцию. Из клеточек, которые остаются, вновь разрастается опухоль. Только 16% не возвращаются. Прошу Бога, чтобы я осталась в их числе.

Последние 5-6 лет к врачам не хожу. Занимаюсь своим здоровьем сама.

Много лет страдаю и борюсь с *гипертонией*. Перед операцией делали компьютерную томографию, были замечены *атеросклеротические изменения сосудов головного мозга*. Пока еще не существует такого препарата, который бы избавил от этого тяжелого недуга. Болезнь века... Медицина бессильна. Сама борюсь, как могу. Веду правильный, активный образ жизни, не переедаю, занимаюсь по системе здоровья К. Ниши, сахар не употребляю уже 2 года, соль ограничила до минимума, ем редко только темный хлеб, мясо употребляю редко, больше употребляю овощи, фрукты, орехи, семечки (нежареные).

В прошлом году осенью за 3 месяца потеряла 10 кг без всяких проблем, очень просто и легко. Вела активный образ жизни, до минимума ограничила мучные изделия, старалась налегать на фрукты и овощи. Теперь вешу 65 кг вместо 75 при росте 155 см. Для профилактики употребляю 7 месяцев смесь водки с маслом.

Для очищения сосудов делаю настой из чеснока и лимона. Этот настой очищает сосуды, повышает иммунитет и оберегает от простудных заболеваний и гриппа.

Взять 4 крупных лимона, 4 крупные головки чеснока и 3 л кипяченой воды.

Лимоны помыть с мылом, ошпарить кипятком, разрезать на дольки и удалить семечки (кожуру не снимать). Чеснок почистить.

Прокрутить лимон и чеснок через мясорубку и полученную кашицу положить в 3-литровую банку, залить все холодной кипяченой водой до краев.

Банку закрыть крышкой и поставить в темное место на 3 дня. Один раз в день взбалтывать. Затем процедить. Готовой настойки должно получиться около 2,5 литра. Хранить лекарство в холодильнике.

Принимать утром натощак. За полчаса до приема настойки нужно выпить стакан горячей воды, а по истечении 30 минут — от 50 до 100 г настойки (дозу определяйте сами).

Тахикардию свою лечу настоем боярышника. Чаще всего делаю каждый вечер настой из шиповника и боярышника из расчета:

2 ст. ложки боярышника на 1 стакан кипятка, в термос добавляю 1 ч. ложку на стакан настоя меда, тем более что мед не только лакомство, но и «лекарство».

Скажу честно, что я очень редко стала пить обзидан (препарат для снижения давления), он небезвреден, как и многие препараты, для организма.

От бронхита, когда обостряется, делаю чай из трав душицы, чабреца и горного чая, который растет высоко в горах. Можно и без него. Заправляю сливками, чуть-чуть солю и пью несколько дней. Кладу травы наугад, кипячу 15-20 минут, потом процеживаю и добавляю сливки. На другой день подогреваю. Он годен. Только чай после добавки сливок надо прокипятить, чтобы не прокис.

Адрес: Джаубаевой Фатиме Ахматовне, 369231 Карачаево-Черкесская Республика, Карачаевский район, аул Нижняя Теберда.

ОТ ШУМА В УШАХ И ПРОЧИХ НЕДУГОВ

Атеросклероз, головокружение, шум в ушах

Знаю хороший рецепт от шума в ушах, головокружения и атеросклероза. Лечение рассчитано на 30 дней.

Нужно взять 200 мл 96%-го спирта + 200 г чеснока, провернутого через мясорубку, все это поместить в бутылку из темного стекла и выдержать 10 дней. По-

том профильтровать, добавить 50 г меда, 30 мл 20%-й спиртовой настойки прополиса и все размешать. Настоять 2-3 дня. Принимать с молоком 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Количество молока постоянное — по 50 мл на весь курс.

Первый курс лечения — 10 дней. В 1-й день утром на 50 мл молока — 1 каплю настойки, в обед — 2 капли, вечером — 3 капли, молока всегда по 50 мл. Продолжаем прибавлять по одной капле в каждый прием, таким образом, вечером 4-го дня приема надо выпить 12 капель настойки на 50 мл молока. На 5-й день пьем так: утро — 13 капель, обед — 14 капель, вечер — 13 капель. На 6-й день такая схема: утро — 15 капель, обед — 14 капель, вечер — 13 капель. С седьмого дня начинаем убавлять по одной капле в каждый прием: начиная с 12 капель, за 4 дня опускаемся до 1.

С 11-го дня принимать по 25 капель 3 раза в день до конца месяца.

Повторить еще 2 курса без перерыва.

Адрес: Шараповой Э.В., 410004 г. Саратов, до вос-
требования.

ПРО ЧЕСНОЧНОЕ МАСЛО

*Спазмы сосудов головного мозга, сердечные
спазмы, одышка, склероз*

Головку чеснока средних размеров очистить, растолочь в кашицу, сложить в стеклянную банку и залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Поставить в холодильник вниз. На следующий день взять лимон, помыть, срезать шишку (место, откуда лимон растет), выдавить чайную ложку лимонного сока и слить в столовую ложку. Туда же добавить 1 чайную ложку чесночного масла. Размешать. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — от 1 до 3 месяцев, затем 1 месяц перерыв и курс повторить.

Прием масла снимает *спазмы сосудов головного мозга, сердечные спазмы, одышку*, назначается при *склерозе*. Прекрасное сосудорасширяющее средство.

Адрес: Долженковой Валентине Дмитриевне, 422200
Татарстан, г. Агрыз, ул. Маяковского, д. 16, кв. 20.

В.К.: Автор письма из Татарстана нашла многофункциональное для себя средство — чесночное масло. Она утверждает, что это позволяет избежать спазма сосудов головного мозга, сердечных спазмов, одышки, эффективно при склерозе. Если это на самом деле так, то просто здорово. Более того, за счет действия лимона ваше средство способно снижать и кровяное давление. Что же касается свойства чесночка как антиспастического средства — это явное преувеличение. А полученный эффект можно отнести за счет психологического настроя на результат. Спазм сосудов головного мозга способно снять простейшее средство — мята перечная. С этой целью ее заваривают как чай и пьют произвольно. Я в этом случае советую добавлять в чай цветки таволги. Это растение способствует разжижению крови, что при инсультных состояниях чрезвычайно важно, при этом не травмируя эритроциты крови, что характерно, например, для каштана конского, который часто применяют при инсультах (в виде настоев, настоек или в виде готовых препаратов вроде эскузана). Спазм сосудов головного мозга снимает лекарственное растение арника горная, ее можно вводить в состав антисклеротического сбора при отягощении атеросклероза инсультными проявлениями.

ЧЕСНОК ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Головная боль

Хочу поделиться рецептом от *головной боли*, который сама использую уже 3 года.

Беру 200 г подсолнечного нерафинированного масла и одну среднюю головку чеснока. Чеснок чищу и мелко режу или даблю. Потом кладу чеснок в масло, закрываю банку и ставлю в холодильник. Наутро беру 1 ч. ложку только что полученного лимонного сока и 1 ч. ложку чесночного масла из холодильника (чеснок осядет на дно банки, взбалтывать не нужно), смешиваю и выпиваю за 30 минут до еды 3 раза в день.

На вкус не очень приятная жидкость, но помогает стопроцентно. Я несколько лет мучилась головными болями.

Иногда сутками не могла подняться с постели. Если кому-нибудь поможет — буду очень рада.

Адрес: Похиловой Г.В., 413105 Саратовская обл., г. Энгельс, ул. Золотовская, д. 50.

В.К.: Часто пациенты жалуются мне на головные боли, и помочь им, прямо скажу, быстро не всегда удается. Получается так потому, что причинами головных болей могут быть самые разнообразные факторы: гипертония и повышение внутричерепного давления, дисбактериоз, глисты и многое другое. Если автор письма из Саратовской области нашла универсальное средство от головной боли, честь ей и хвала. Не обижая ее, все-таки хочу усомниться в его универсальности, и хорошо бы, если бы я ошибся. Поэтому порекомендую еще несколько способов обуздания головных болей. Самое простое — помыть голову теплым отваром ромашки. Ведь ромашка — замечательный спазмолитик (запомните это, она может снять и спазмы при желудочных расстройствах). Другое народное средство — цветки (головки) красного клевера. В нашей деревне, где красный клевер был одной из основных культур, пользовались его цветочными головками не только от головной боли, но и от шума в ушах. Как его применять? У нас раньше головки заваривали как чай, позже я убедился, что гораздо эффективнее действует настойка, то есть спиртовая вытяжка. Готовить очень просто.

Нарвать головок в период, когда они не полностью распустились, поместить в сосуд (бутылку). Не нужно утрясать, то есть уплотнять, и залить водкой так, чтобы ее уровень был выше клевера, настоять 3 недели и пить по 1-2 ч. ложки 3 раза в день до еды и на ночь в течение месяца.

К тому же клевер обладает и антисклеротическим свойством. Что в настоящее время используется при изготовлении препаратов. Так, атероклефит есть не что иное, как вытяжка из головок красного клевера.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

БЕЗ ЧЕСНОКА НЕ ОБОЙТИСЬ

Астма бронхиальная

1 кг чеснока измельчить, положить на дно трехлитровой банки и залить 0,5 л водки. Банку плотно закрыть, и через 15-30 дней настой готов. Принимать ежедневно натошак по 1 ч. ложке, запивая стаканом кипяченого молока.

Настойку чеснока я пью уже шесть лет. Бывают иногда ОРЗ, не без этого, но в остальном я очень довольна, потому что мне удастся держать свою *бронхиальную астму* в узде.

Кроме заболеваний органов дыхания настой показан при известковых отложениях, он способствует похудению, так как очищает организм от жиров, улучшает зрение, предупреждает инфаркт, стенокардию, склероз, омолаживает организм.

Настой принимаю с октября по май, а летом и осенью делаю перерыв.

Адрес: Галеевой Надежде Николаевне, 445039 Самарская обл., г. Тольятти-39, ул. Автостроителей, д. 78, кв. 318.

ДОЧЕРИ ПОМОГ ЧЕСНОЧНО-МАСЛЯНЫЙ КОМПРЕСС

Ангина, ОРЗ, хрипы в легких

Мне очень хочется, чтобы другие люди узнали о лечебном средстве, которое я с успехом использовала на протяжении многих лет.

С самого рождения моя дочь постоянно болела. (К сожалению, я слишком поздно поняла, что ей противопоказаны прививки.) Ее состояние все время ухудшалось. Врачи говорили, что у моей дочери больные и сердце, и легкие. Сидя бессонными ночами рядом с дочерью, я без всякого фонендоскопа слышала *хрипы в ее легких*. Все это доводило меня до отчаяния, и однажды я решилась на крайнее средство: сделала дочери чесночно-масляный компресс на область сердца. Когда сняли компресс, на этом месте были ожоги; чтобы унять боль, которую испытывала моя дочь, я смазывала их подсолнечным маслом, а она называла меня фашисткой... А через несколько дней нам предстояло идти в поликлинику. Послушав мою дочь, участковый врач с удивлением спросила меня: «Чем вы ее лечили?». Я рассказала о компрессе. Врач сделала запись в карточке и говорит мне: «Вашей дочери гораздо лучше...».

Эти слова ошеломили меня, и с тех пор я так лечила многие заболевания — такие, например, как *грипп, ОРЗ, ангина, заболевания суставов* и так далее. У многих моих знакомых были дети такого же возраста, как и моя дочь, и они тоже болели. Но после того, как им ставили чесночно-масляный компресс, они быстро выздоравливали.

Четырнадцать лет назад у моего деда был инфаркт. Выйдя из больницы, он плохо себя чувствовал. Я предлагала ему сделать компресс, но он не соглашался: «Это тебе не палец лечить, а мотор! Не касайся моего мотора!». Однако обстоятельства все же заставили деда прибегнуть к моему средству. Однажды у него вдруг распухли левое плечо, грудь и верхняя часть спины — до лопаток. Деда стали донимать сильные боли; врач выписала ему таблетки, но они не помогли. Тогда деду предложили обратиться к хирургу, но он к нему не пошел и согласился сделать компресс. В первый день я сделала компресс на заднюю часть плеча. Когда его сняли, краснота держалась больше суток. Потом краснота исчезла, а вместе с нею — и опухоль. На третий день я сделала

компресс на переднюю часть плеча. Наутро не было ни опухоли, ни боли.

Мне же такой компресс помог в 1995 году, когда у меня опухли и стали сильно болеть коленные суставы. После трех компрессов я в течение трех лет была здорова...

Ну, а теперь — несколько слов о чесноке.

Лечебную силу имеет крепкий осенний чеснок, весной же, после длительного хранения, он теряет свои целебные свойства.

Чтобы сделать чесночно-масляный компресс, нужно взять головку (желательно крупную) крепкого чеснока, очистить дольки и натереть их на мелкой терке. Растопить несоленое сливочное масло и размешать его с чесноком в пропорции 1:1. После этого можно ставить компресс.

Сначала положите на больное место марлю (если вы лечите взрослого — то один слой, если ребенка — 2—3 слоя). Теперь вылейте на марлю горячую чесночно-масляную смесь. Размажьте ее, накройте тряпочкой, затем целлофаном и, наконец, вафельным полотенцем. Закрепите компресс эластичным бинтом. После этого больной должен надеть кофточку или свитер и лечь в постель.

Детям компресс ставят на полтора—два часа, взрослые могут держать его гораздо дольше. После того, как компресс снимут, кожа будет ярко-красной. Нужно вытереть ее и вновь как следует укрыть больное место, чтобы сохранить тепло до утра.

Внимание! Если у больного высокая температура, то делать компресс нельзя, так как чеснок ее еще больше поднимет. Чтобы снизить температуру, можно протереть тело больного яблочным уксусом, а также давать ему пить клюквенный морс или чай с лимоном. Потом, когда температура снизится, можно сделать компресс.

Буду очень рада, если это средство кому-нибудь пригодится.

Адрес: Гилевой В.Т., 644042 г. Омск, Тимуровский проезд, д. 6, кв. 34.

В.К.: Читательница из Омска сообщает о чесночно-масляном компрессе как панацее от многих болезней, и прежде

всего органов дыхания, инфаркта, суставных заболеваний. Ну, знаете, это уже из разряда фантастики. Хорошо, если на самом деле так, а если нет, что — тогда люди будут терять золотое время и еще больше запускать болезни? Хотя использование чесночно-масляного компресса при лечении органов дыхания вполне правомочно. При этих заболеваниях, как правило, налицо инфекционный характер, и фитонциды чеснока наводят в этом вопросе порядок. А своим раздражающим действием на кожные покровы способствуют усиленному притоку крови, что снимает застойные процессы. Правда, в этом деле вы перестарались, устроив дочери небольшую экзекуцию (ожог). Ожога можно было избежать, если на тело положить тонкую хлопчатобумажную ткань, а уж на нее чесночное масло, или хотя бы уменьшить экспозицию, то есть время на компресс. Можно было и просто долю чеснока в смеси уменьшить.

В отношении выбора головок чеснока скажу следующее. Да, конечно, использовать лучше новый урожай, как, впрочем, и любой другой культуры, пока биологически активные вещества еще не распались. Но я не об этом. Сейчас продают чеснок, который обладает повышенной горечью и почти не пахнет чесноком, особенно это относится к импортному чесноку. Поэтому подойдите к этому вопросу серьезно: слабый запах, значит, мало летучих фитонцидов и целебное средство из него получится слабое. Вообще лучше чеснок выращивать самим, запасаясь хорошим посадочным материалом. А рано летом чесночное молодое перо употреблять в пищу, запах у него такой тонкий, особо приятный, хотя и чесночный.

МОЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОЦЕДУРА

Грипп

Хотел бы поделиться с читателями вестника опытом борьбы с *гриппом* и зубной болью. Вот уже два года я проделываю эту процедуру каждый день или через день.

Беру один зубчик чеснока, очищаю его, промываю в проточной воде, кладу в рот и начинаю тщательно

жевать, не глотая. Во рту все горит. Секунд через 15-20 выплевываю, а рот прополаскиваю глотком чистой воды и тоже выплевываю.

Адрес: Шмилеву В.В., 443081 г. Самара, ул. Фадеева, д. 59, кв. 32.

ОТ ГРИППА И БРОНХИТА

Астматический бронхит, грипп

Как я спасаюсь от *гриппа и астматического бронхита*:

1 кг чеснока режу, кладу в 3-литровую банку и заливаю 1,5 л воды. Банку закрываю полиэтиленовой крышкой и настаиваю 15-30 дней. Утром в 0,5 стакана молока вливаю 1 ч. ложку настойки и выпиваю. Через 20 минут завтракаю. Пить настой начинаю в октябре, пью всю зиму, весну, летом – перерыв.

Адрес: Медведевой В.В., 301650 Тульская обл., г. Узловая, ул. Завенягина, д. 12, кв. 77.

ЧЕСНОЧНО-МАСЛЯНЫЕ КАПЛИ

ОРЗ, ОРВИ

Одно время меня мучили носовые кровотечения. Кровь, случалось, била фонтаном. Приходилось срочно готовить насыщенный раствор поваренной соли и, смочив ватку в растворе, закладывать ее в ноздрю. Кровь моментально сворачивалась.

Используя чеснок и подсолнечное масло как *профилактику ОРЗ и ОРВИ*, я обнаружила, что ушел и первый недуг. Рецепт очень прост.

На полчаши подсолнечного масла покрошить один зубок чеснока среднего размера, дать настояться. Перед выходом на улицу закапать в нос пипеткой 2-3 капли чесночно-подсолнечного масла.

Не будет ни гриппа, ни кровотечений из носа, ни насморка, если он был. Необходимо учесть, что со временем масло пропитывается чесноком и становится жгучим. Тогда надо в смесь добавить немного свежего подсолнечного масла. Мне помогло очень.

Адрес: Валовой Ларисе Ивановне, 117049 г. Москва, ул. Донская, д. 5, кв. 56.

НЕЗАМЕНИМЫЕ ЧЕСНОК И ЛУК

ОРЗ, грипп

Лечебные свойства лука и чеснока известны с древнейших времен. Боль от укуса пчелы или осы быстро проходит, если разрезанной пополам луковицей натереть укушенное место. Даже опухоли не остаются.

От *гриппа и простуд* я тоже спасаюсь соком лука. Смешиваю сок лука 1:1 с медом и принимаю 3-4 раза в день по 1 ч. ложке — от кашля.

При гриппе луковицу натираю на терке и кладу полученную кашицу в кипящее молоко (0,5 л). Не кипячу. Пью теплым на ночь — 1 стакан, а остальное — утром, тоже теплым. После нескольких дней такого лечения грипп проходит. Или

очищенный чеснок натираю на терке и смешиваю с медом — тоже 1:1. Принимаю перед сном по 1 ст. ложке, запивая теплой водой.

Адрес: Звягиной Александре Ефимовне, 450068 г. Уфа, ул. Ушакова, д. 84, кв. 64.

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Першение в горле, простуда

Знаю несколько хороших, проверенных на собственном опыте рецептов, которые и хочу предложить.

Когда назревает ячмень (больно дотронуться до глаза или чешется веко), то утром «голодной» слюной (до завтрака) обильно смазываю веко. Повторяю несколько раз, то же самое можно сделать и на второй день. Не зря в народе говорят, что надо плюнуть в глаз при ячмене. Все пройдет.

Если у меня начинает *першить горло*:

очищаю дольку чеснока и сосу ее, не раскусывая, как леденец, пока не станет прозрачной. Потом выплевываю. Сосать чеснок до тех пор, пока не пройдет горло, чем чаще, тем лучше.

При кашле так можно смягчить горло.

беру 1 ст. ложку сахарного песка, кладу на сухую сковородку и нагреваю ее на огне, пока сахар не станет коричневым. Потом добавляю немного воды и раз-

мешиваю ложечкой. Водичку сливаю и пью по глоточку при приступе кашля.

Горло смягчается, кашель утихает.

Адрес: Паниной Ирине Александровне, 445038 Самарская обл., г. Тольятти, Московский пр., д. 23, кв. 365.

А ПОМОГЛИ СОДА И ЧЕСНОК

Хронический бронхит, ангина, воспаление легких, эмфизема легких

У меня были *хронический бронхит, эмфизема легких*. По два раза в год болела пневмонией и думала, что мне от этого не избавиться никогда. Но один чудесный и очень простой способ помог не только мне, но и многим, кому я его рекомендовала. Рассказала мне о нем в качестве примера из своей врачебной практики милая докторша. И рассказ ее запал мне в душу.

В больнице, где она работала, лежали двое мужчин с абсцессом легкого. Мужчина постарше умер, а молодой уга-сал день ото дня, несмотря на все усилия врачей. После разбора смертельного исхода профессор той больницы ска-зал, что он не может ни в чем упрекнуть врачей, лечение проведено правильно, но состояние больного было запу-щено. Тогда моя знакомая врач попросила разрешения у профессора полечить молодого человека ингаляциями чес-нока с содой. И получила добро, несмотря на то, что у боль-ного была температура за 40. Каково же было удивление, когда к исходу вторых суток, во время которых делались ингаляции, у парня снизилась температура до 37,2. Моло-дого человека вывели.

Вот необходимые данные о процедуре:

очистить 6 зубчиков чеснока, порезать их. Налить в маленькую кастрюлю 1 стакан воды и, как только вода закипит, бросить туда чеснок и убавить огонь до са-мого малого. Парить на слабом огне не более 5 ми-нут. Затем поставить кастрюльку на стол, укрыться одеялом, нагнуться поближе к кастрюльке, чтобы пар нигде не выходил, и только тогда открыть крышку и бросить туда 1 ч. ложку соды. Ингаляция готова.

Сразу глубоко вдыхать не надо, можно сильно закашляться. Когда привыкнете к пару, начинайте дышать попеременно: 2-3 раза вдох через нос — медленный выдох через рот; 2-3 раза медленно вдыхать через рот — выдох через нос. Дышите, пока сохраняется тепло. Затем вытрите лицо от пота под одеялом, наденьте на голову теплый платок и быстро в постель!

Эффект лечения сводится к дезинфицирующему и очищающему действию смеси. Таким же образом я вылечила своего 6-летнего племянника, у которого была тяжелая ангина с температурой 40,2. На следующее утро после ингаляции ему стало значительно легче, спала температура, лопнул нарыв.

Дышать парами чеснока с содой можно 2-3 раза в день.

Отходит мокрота и состояние улучшается, через 2-3 дня нормализуется температура. При запущенной болезни на лечение потребуется дней 10. Лечитесь на здоровье!

Адрес: Савостьяновой Августе Васильевне, 644041 г. Омск-41, ул. Б. Цемент, д. 12, кв. 59.

В.К.: Читательница рекомендует использовать при лечении бронхитов, ангин и других болезней органов дыхания чеснок с содой. Случай, описанный в ее письме, похож на фантастику, но не поверить не имею права, тем более состав целебного средства (чеснок с содой) выдерживает критику. Я хочу сказать, что этот феномен вполне объясним. Об антибактериальном действии чеснока уже говорено-переговорено. Но в данном случае его усиливали действием соды. Вообще-то сода не обладает мощным антимикробным действием, но часто эффект от ее применения просто поразительный. Мне, например, при ангине не помогает полоскание ни календулой, ни шалфеем, но стоит только

2-3 раза применить раствор соды: 1 ч. ложку на 1 стакан кипяченой воды, и положительная динамика налицо. Видимо, нечто подобное приводит в своем письме и автор, более того, в медицине известно явление потенцирования, когда компонен-

ты взаимоусиливают друг друга (в данном случае сода усиливала чеснок и наоборот). Одним из определяющих факторов явилось использование чесночно-содовой смеси в виде ингаляции, когда лечебные соединения попадают непосредственно в органы дыхания. Если бы я был рядом с больным, то наряду с применяемой смесью еще порекомендовал бы ингаляцию прополисом, который, как известно, кроме мощного антибактериального действия способен и к восстановлению (заживлению) тканей. Одно замечание: вы считаете, что при запущенных случаях болезни потребуются 10 дней. А не маловато ли? Уже две недели — это минимум. С подключением в дальнейшем других средств, например отхаркивающих.

ХОРОША ЗАКУСКА!

Грипп

От гриппа и ОРЗ меня спасает такая смесь.

- 1 кг петрушки с корнем,
- 2 кг сладкого перца,
- 2 кг спелых помидоров,
- 0,5 кг очищенного чеснока.

Все тщательно промыть, просушить, пропустить через мясорубку. В получившуюся массу положить:

- 1 ч. ложку молотого черного перца,
- 20 ст. ложек растительного масла,
- 30 ч. ложек сахара с горкой,
- 20 ч. ложек соли с горкой,
- немного уксуса или лимонной кислоты.

Все хорошо перемешать, разложить по стерильным баночкам, разровнять поверхность и залить растительным маслом, одной чайной ложки достаточно, плотно закрыть, хранить в прохладном месте. Смесь отлично хранится всю зиму.

Пусть эта удивительная закуска всегда будет на вашем столе, достаточно одной чайной ложки на кусочек хлеба перед едой, и никакой грипп не грозит.

Адрес: Маркирьевой Валентине Семеновне, 660111 г. Красноярск, ул. Комарова, д.7, кв.9.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ, ПОМОЛИТЕСЬ

Грипп
Сама я не совсем здоровый человек, хотя до 48 лет не пила никаких лекарств и сейчас стараюсь в основном лечиться народными средствами. Хочу поделиться с читателями некоторыми из них. Однако, прежде чем выпить какое-то средство, я всегда обращаюсь к Богу: «Помоги, Господи, излечиться от болезни!» Потом читаю «Отче наш», принимаю лекарство и, перекрестившись, говорю: «Спасибо тебе, Господи, что услышал меня и мою просьбу!» Эти золотые слова помогут и вам в любом деле.

Ну, а теперь рецепт от *гриппа*.

Раздавить 1 среднюю головку чеснока и вместе с 1 столовой ложкой яблочного уксуса и 1 столовой ложкой меда положить в 250-граммовый стакан и залить кипятком. Минуты три перемешивать, процедить и выпить желательно на ночь, укутав больного. Он пропотеет, и к утру станет легче.

Этот рецепт я испытала на сыне и муже — у обоих был грипп и температура под 40.

Адрес: Селезневой Людмиле Павловне, 346740 Ростовская обл., г. Азов-9, ул. Победы, д. 12, кв. 9.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И КРАСИВЫ

Грипп
Хочу поделиться рецептом от *гриппа, ОРЗ и атеросклероза*:

0,5 кг чеснока, 0,5 кг клюквы, 800 г меда. Чеснок провернуть через мясорубку, клюкву размять и все перемешать. Сложить в стеклянную банку и принимать по 1 ч. ложке за 20 минут до еды. При больном желудке пить смесь во время еды.

Женщинам, у которых сухая кожа, рекомендую сделать такой крем: смешайте 1 чайную ложку сметаны и 0,5 чайной ложки любого растительного масла, переложите смесь в баночку из-под крема и держите в холодильнике. Наносите

крем на лицо утром и вечером после умывания. Через 15 минут лицо промокните салфеткой.

Адрес: Евстигнеевой Ларисе Исааковне, 140000 Московская обл., г. Зарайск, ул. Благоева, д. 6, кв. 3.

КОЛЬЕ ИЗ ЧЕСНОКА

Грипп, бронхит, воспаление легких

Осенне-зимний период редко обходится без эпидемий *гриппа*. Наша семья уже восемь лет не болеет, потому что, как только начинается гриппозная погода, мы делаем колье из чеснока.

3-4 зубчика чеснока, не очищая от кожуры, утолщенной частью нанизываем на капроновую или суровую нитку. Длина нити должна быть такой, чтобы зубчики находились на груди.

Утром встали, надели колье и на работу.

Я бы рекомендовал его носить и в детский сад, и на работу, и в кино, и в театры, особенно в общественном транспорте. Колье поможет и тем, кто уже заболел *гриппом*, *бронхитом* или *воспалением легких*. Излучая фитонциды, чеснок очищает воздух от микробов и вирусов гриппа.

Колье снимаем только на ночь и перед баней.

Адрес: Грушевскому Юрию Григорьевичу, 344049 г. Ростов-на-Дону, 23-я линия, д. 12/10, кв. 38.

КУРИТЕ ЧЕСНОК НА ЗДОРОВЬЕ!

Кашель

Эффективное средство от изнурительного *кашля* — курение сухого чеснока.

Отрезать трубку (стебель) от сухого чеснока, проколоть спицей, чтобы по обоим концам были дырочки, зажечь эту трубочку, как папиросу, и курить.

Так я лечила своего мужа. Ему 72 года, и он все ночи напролет мучился изнурительным кашлем. Но вот он начал курить эту трубочку по вечерам и через три дня совсем не стал кашлять.

И еще один совет. Если кашель не дает заснуть вечером, то полезно выпить стакан горячей воды с 3 каплями йода.

Адрес: Исуповой Валентине Андреевне, 426069 г. Ижевск, ул. Песочная, д. 36, кв. 97.

ЕСЛИ НАЧИНАЕТСЯ НАСМОРК, ПРИГОТОВЬТЕ ЧЕСНОК И... СПИЧКИ

Насморк

Головку чеснока разберите на зубки, а сердцевину высушите и положите ее в коробочку или пакетик. Как только почувствуете, что начинается насморк, чиркните спичкой и на секунду поднесите сухую сердцевину к огню – и тут же задуйте его. Сердцевина будет тлеть, а вы вдыхайте дым.

Он едкий, сильно жжет, зато из носа «течь» перестанет. Кстати, одной сердцевины хватит надолго — ее можно использовать несколько раз.

Адрес: Рахимкулову Тимуру, 107065 г. Москва, ул. Уссурийская, д. 9, кв. 98.

ОТ ОТИТА И НЕВРИТА

Шум в ушах, неврит слухового нерва

С большим интересом читаю вестник «ЗОЖ». Как хорошо, что он есть! Очень благодарна всем, кто откликнулся на мое объявление с просьбой прислать рецепты от шума в ушах и неврита слухового нерва. Высылаю те, что мне прислали, может, кому-нибудь еще помогут.

От шума в ушах:

на мелкой терке потереть 3 больших зубчика чеснока и залить 30-процентной настойкой прополиса (30 г). Настоять 5 дней. Этой жидкостью натирать 2 раза в день заушную область.

Еще рецепт:

взять горсть луковой шелухи, помыть и залить 0,5 л воды. Кипятить 10 минут, процедить и пить как чай.

А вот рецепты от неврита слухового нерва:

1 л меда + сок 10 лимонов + каша из 10 средних головок чеснока (чеснок пропустить через мясорубку). Все перемешать и настоять неделю. Помешивать. Принимать 1 раз в сутки по 4 ч. ложки, после каждой делать перерыв 1 минуту. Употреблять, пока все не кончится. Еще можно растолочь 40 г чеснока, залить 100 г водки, 10 дней настоять и пить по 10 капель 3 раза в день за 10 минут до еды.

Адрес: Баесаковой Надежде Петровне, 353990 г. Новороссийск, с. Цемдолина.

В.К.: Надежда Петровна рекомендует от неврита слухового нерва чеснок, мед и лимон. Если это так, то благодарности вам нет предела, но неврит слухового нерва, как, впрочем, и лицевого, одна из серьезнейших, труднейших в неврологии болезней. Я встречался со случаями безуспешного лечения на протяжении нескольких лет, пока не было использовано пчелужаление. Но дело это очень тонкое и ответственное. А здесь попринимал по 10 капель 3 раза в день чесночной настойки, и делу конец. Наверное, это все-таки упрощение. Знаете, а вот первый ваш рецепт от шума в ушах, который предполагает использование чеснока и настойки прополиса, мне больше импонирует. Вообще прополис при патологии слуха действует очень хорошо, особенно при отитах, когда достаточно неделю закапывать в ухо разведенную с водой пополам настойку прополиса. Я хочу сказать, что в вашем случае при лечении слухового нерва целесообразно было включить и прополис.

ОТ БОЛЕЙ В УШАХ

Воспаление среднего уха

Мне очень нравится вестник «ЗОЖ», покупаю второй год. На следующий выписала. Вы дарите нам рецепты. И я хочу подарить вам несколько рецептов, которые в свое время мне подарили люди.

- *От боли в ушах:*

в 0,5 стакана горячего молока положить несколько размятых зубчиков чеснока, настоять и закапать в ухо (до выздоровления).

- *От диабета:*

чистое пшено измолоть в муку и принимать по 1 ст. ложке утром натощак, запивая 1 ст. ложкой молока. Пить 1 месяц.

- *От головной боли, гриппа:*

тысячелистник (1 ст. ложку) настоять в 1,5 стакана молока. Пить по 1 ст. ложке 3—5 раз в день.

Адрес: Екимовой Эмме Николаевне, 644121 г. Омск, ул. С-Стальского, д. 3, кв. 14.

Когда м
рией.

Врач по
шала ее со
по народно
Купила
шу». По
вку чесно
0,5 л ки
стояла с
ши» сма
— утром
Чесночн
по 1 ч. ложк
После та
Ольга П

ЧЕС

Когда мое
у него начал
просто таял н
сяц, и, честн

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

ВМЕСТО ТАБЛЕТОК — ЧЕСНОЧНЫЕ КЛИЗМОЧКИ

Дизентерия

Когда моей дочери было 2 годика, она заболела *дизентерией*.

Врач порекомендовала чесночные клизмочки. Я послушала ее совета и решила вместо таблеток полечить девочку по народному рецепту.

Купила в аптеке 50-граммовую спринцовку — «грушу». Почистила и мелко порезала небольшую головку чеснока, выложила в 0,5-литровую банку и залила 0,5 л кипяченой воды комнатной температуры. Настояла сутки и процедила. Перед клизмой кончик «груши» смазала вазелином. Делала клизмы 2 раза в день — утром и вечером по 50 г.

Чесночной водичкой можно поить ребенка, дочка пила по 1 ч. ложке.

После такого лечения анализы были хорошие.

Ольга Петровна, г. Челябинск.

ЧЕСНОК ПРОГНАЛ ДИЗЕНТЕРИЮ

Дизентерия

Когда моему сыну было полгода, он заболел *дизентерией*. У него началась сильная рвота, понос с кровью, ребенок просто таял на глазах. В больнице мы пролежали целый месяц, и, честно говоря, я уже думала, что потеряю сына. Как

раз в этот период на работу в больницу пришла новый врач. Она посоветовала мне простой рецепт.

Взять крепкий ядреный чеснок, почистить его, мелко нарезать примерно полную чайную ложку, потом положить все в стакан и залить до краев кипяченой водой комнатной температуры. Закрыть стакан крышкой и настоять в течение 10-12 часов, изредка помешивая. В течение суток нужно сделать 2 клизмы и все приготовленное лекарство обязательно использовать, потому что на следующий день нужно будет делать новую порцию. И так по истечении 10-12 часов настоем перемешать, отфильтровать полстакана и сделать первую клизму. Одновременно с клизмой нужно выпить маленькими глоточками 2 ч. ложки этого же настоя.

Вторую клизму делают перед сном, не забывая выпить 2 ч. ложки настоя.

Для взрослых пропорции удваиваются (1 ст. ложка чеснока на 400 мл кипяченой воды и пить по 2 ст. ложки). Я вылечила своего сына и с благодарностью вспоминаю ту прекрасную добрую женщину, которая помогла мне в тяжелую минуту. Это было 39 лет назад.

Ферулева Нина Алексеевна, г. Лысьва.

ВОТ ТЕБЕ И «БЛЕНДАМЕД»

Дисбактериоз

Жизнь приближается к финишу, и мы, пережившие войну, голод, разруху, восстановление хозяйства, реформы и опять разруху и войну, хватаемся за «ЗОЖ», как за спасательный круг. Карабкаемся, лечимся и выживаем благодаря «ЗОЖ» и общению друг с другом.

Пять лет назад вычитала, что очень полезно чистить зубы и ротовую полость пищевой содой. Взяла на заметку. И что же? Зубы не болят, побелели. Десны и горло никогда не беспокоят, хотя до этого были «гнилыми» в полном смысле слова — с наступлением весны и осени начинались бесконечные ангины. Дешево и полезно. Это тебе не «блендамед» стоимостью 10 буханок хлеба.

Постоянно утром и вечером пью чай из мяты. Хорошо добавить пижмы или полыни. Очень полезно. В результате никогда не было никаких гельминтов. А если микробы в организме есть, особенно в кишечнике, хорошо делать чесночные клизмы:

3—4 зубчика протереть, настоять в 0,5 л кипяченой воды, процедить.

Обязательно раз в сутки надо принимать контрастный душ. Очень полезно: ломота в суставах затихает. Очень хорошо, принимая душ, раз в неделю растираться солью — тело становится упругим.

Пока не научилась переносить «погодные» боли. Изменение погоды чувствую за день: тело становится деревянным, суставы, особенно колени, выворачивает. Спасаясь магнитным аппликатором, прикладывая к больному суставу — боли утихают.

Адрес: Гугниной Зое Андреевне, 398058 г. Липецк, 15-й мкрн., д. 10, кв. 26.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

ЧЕСНОК ОТ ПОЛИКИСТОЗА

Поликистоз почек

Я знаю женщину, которая страдала *поликистозом* почек. Но вот уже четвертый год, как ее сняли с учета. Теперь она проходит профилактический курс два раза в год: в марте и октябре.

А вылечилась она следующим составом.

1 кг чеснока очистить и пропустить через мясорубку. Залить 1 л кипяченой охлажденной воды. Настаивать в темной закрытой посуде 1 месяц, время от времени взбалтывая. Полученный состав процедить через 3 слоя марли и хранить в темном прохладном месте, но не в холодильнике.

Принимать по 2 ст. ложки, запивая 0,5 стакана теплого молока, 3 раза в день за полчаса-час до еды.

Повторять лечение через каждые три месяца, потом сделать УЗИ.

На каждый курс делать новую порцию настойки.

От *герпеса* на губах хорошо

смазывать болячки соком чеснока 3 раза в день до выздоровления.

Адрес: Жуковой Валентине Ивановне, 398006 г. Липецк-6, ул. Жуковского, д. 22, кв. 16.

ИСТИННО ЛЮБОВНЫЙ НАПИТОК

Профилактика заболеваний мочеполовой сферы

Хочу предложить рецепт любовного зелья для мужчин. Если в доме нет серебряного сотейника, приготовьте кас-

трюлю с толстым дном и стенками, фарфоровую или фаянсовую посуду, но только не алюминиевую.

Возьмите 12 зубчиков чеснока, 12 штук пряной гвоздики, бутылочку 0,7 л хорошего вина, 3 лавровых листа и 1 ч. ложку натурального, без примесей, меда. Чеснок очистите и нашпигуйте гвоздикой: на 1 зубчик чеснока — 1 гвоздика. Положите это в кастрюльку, туда же — лавровый лист, мед, вино, плотно закройте крышкой и варите на медленном огне около часа — пока объем жидкости не уменьшится наполовину, снимайте накипь. Остудите в этой же кастрюльке, потом вылейте смесь в темную бутылку. Спрячьте ее и принимайте по 1 ч. ложке на ночь.

Мой отец жил до 85 лет, а до 70 бегал, как молодой.

Адрес: Орловой Юлии Павловне, 169420 Коми, пос. Троицко-Печорск, ул. 60 лет Октября, д. 14, кв. 3.

В.К.: Уверен, что одного этого средства мало. Во-первых, люди обращаются по поводу этого щекотливого вопроса при его запущенности или вследствие последствий каких-то заболеваний. Ну разве можно поднять мужскую потенцию при аденоме простаты, да никакие любовные напитки не помогут, потому что расстроены основные половые механизмы, особенно гормональные. Можно использовать указанный любовный напиток как дополнительное средство, да и то в этом случае необходимо вести здоровый образ жизни, применять сексуальное питание с использованием продуктов, стимулирующих половую потенцию, что-то вроде смеси чеснока с медом, употребления большого количества петрушки, регулярного приема чая из корня любистока и др. Единственное средство, которое я знаю как радикальное — это мумиё. Но и здесь не все так просто, во-первых, оно должно быть черного цвета, с блеском, во-вторых, растворяться в холодной воде без остатка. Опыт подсказывает, что такое мумиё бывает нечасто. Наконец, если автор свое средство считает как поддерживающее сексуальную форму, я с ней соглашусь. И самое последнее: в вопросах сексопатологии и сексолечения, как нигде, важен индивидуальный подход, в том числе и в выборе целебных средств.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

ЕЩЕ РАЗ О ПОЛЬЗЕ НАСТОЙКИ ЧЕСНОКА

Остеохондроз

Обидно, что про вашу, то есть нашу, газету узнала очень поздно. Живу в глуши, и «ЗОЖ» для меня, как свет в окошке. Я первая в нашем селе в 1999 году оформила подписку. За мной последовали еще несколько семей. Потом подписалась библиотека, так что, у кого нет возможности выписать вестник, читают газету в библиотеке. Там, кстати, работает энтузиаст здорового образа жизни Анна Алексеевна Казакова, которая и литературу подберет по той или иной болезни, и подскажет, где какой рецепт напечатан. Она-то и подсказала мне рецепт настойки чеснока. У меня *астма, щитовидка, остеохондроз*. Таблетки пила горстями, в результате распухли ноги и руки, ходить уже не могла. Утром еле вставала с кровати, пальцы рук не сгибались. А как пропила настойку две недели — в одно прекрасное утро встала и не почувствовала привычной тяжести — ни в ногах, ни в руках, ни в позвоночнике. Сама себе не поверила. С тех пор уже пять лет прошло, а я все еще чувствую себя отлично.

Рецепт настойки был опубликован и в «ЗОЖ». Я же пишу для того, чтобы подтвердить: рецепт работает. Советую всем: пока есть свежий чеснок, приготовьте настойку и пропейте всего один курс. Уверена: вы себя не узнаете.

Расскажу, как я готовила настойку.

Провернула на мясорубке 300 г чеснока, через полчаса верхний слой кашицы сняла (это граммов 50), а остальное сложила в бутылку из зеленого стекла и залила 250 г водки (можно вместо водки использо-

вать крепк
месте, про
схеме: 1-й
ром — 3;
2-й день
3-й день
4-й — 10-
5-й — 13-
Начиная с
прием. Так
в обед — 14
12-11-10 и
осталось в
Но на этом

юся настойку
закончилась. Л

И, главное, ост

Адрес: Бо

Белгородск

тово.

КАК Я ИЗБ

Еще в прошл
письмо с просьб
голиартрита. П
спасибо.

Первое время
ками: тройной о
г водки плюс 10
50 г йода).

Сейчас прин
чинала по 1 к
Вообще лечит
крови, сосудов т

вать крепкий самогон). 10 дней настояла в темном месте, процедила и пила с 2 ст. ложками молока по схеме: 1-й день утром — 1 капля, в обед — 2, вечером — 3;

2-й день утром — 4 капли, в обед — 5, вечером — 6;

3-й день — соответственно 7-8-9;

4-й — 10-11-12;

5-й — 13-14-15.

Начиная с 6-го дня, убавляла количество капель за прием. Так, уже на 6-й день утром приняла 15 капель, в обед — 14, вечером — 13. На 7-й соответственно — 12-11-10 и так далее, пока на 10-й день к вечеру не осталось выпить 1 каплю.

Но на этом курс не закончен. После 10-го дня оставшуюся настойку пила по 25 капель 3 раза в день, пока она не закончилась. Лечитесь! Мне, к примеру, здорово помогло. И, главное, остеохондроз не страшен.

Адрес: Бобровской Екатерине Степановне, 309942 Белгородская обл., Красногвардейский р-н, с. Палатово.

КАК Я ИЗБАВИЛАСЬ ОТ РЕВМАТОИДНОГО ПОЛИАРТРИТА

Ревматоидный полиартрит

Еще в прошлом году я писала в рубрику «Отзовитесь!» письмо с просьбой посоветовать рецепт от *ревматоидного полиартрита*. Пришло много откликов, за что всем большое спасибо.

Первое время при болях в суставах натиралась растирками: тройной одеколон плюс 10 таблеток анальгина или 50 г водки плюс 10—12 таблеток анальгина (можно добавить 50 г йода).

Сейчас принимаю настойку чеснока с молоком. Начинала по 1 капле.

Вообще лечиться нужно долго и терпеливо. Очищение крови, сосудов требует времени. Если потом вдруг снова

возникнут обострения, пейте настойку декопа. И еще больше ходите пешком. Движение — это очень важно. Забудьте про автобус. И не простужайтесь.

Еще раз спасибо за то, что вы есть, что помогаете нам выжить в трудное время.

Адрес: Смирновой Марии Степановне, 172350 Тверская обл., г. Ржев, ул. Мира, д. 22, кв. 6.

МНЕ ПОМОГЛА НАСТОЙКА ЧЕСНОКА

Ревматоидный полиартрит

Я заболела ревматоидным полиартритом в 44 года. Слез было много. Еле вставала, еле ложилась, все тело — руки и ноги — ныло. По больницам ходила долго — никакого улучшения. Наконец терапевт мне закрывает больничный. Я говорю: «У меня ноги очень болят», но он махнул рукой, мол, о чем говорить, они и должны болеть. Я-то тут при чем? Такого не забыть до конца жизни. Еле доехала домой. На работу идти не могу. Через 3 дня по знакомству, без направления все же попала в больницу. Там поставили диагноз «ревматоидный полиартрит». Вот там больные и делились своими советами, как лечиться. Способов предлагалось много, но я выбрала настойку чеснока. Ею дома и лечилась.

Вот рецепт: на 1/3 бутылки положила измельченный чеснок и залила доверху водкой. Настаивала 2 недели. Пила по 1 ст. ложке за полчаса до еды. Ушло на это дело бутылок пять, но помогло очень хорошо.

С тех пор прошло много лет. Сейчас, случись, заболят суставы, настойку пью каплями: капель по 20, два-три раза в день.

Буду рада, если хоть кому-нибудь поможет.

Адрес: Оплесниной Т.А., 168019 Коми, Сыктывдинский р-н, г. Сыктывкар, с. Вильгорт, ул. Огородная, д. 17.

БОЛ

ЧЕСНОЧ

Мне 55. Буду. Скажу «ЗОЖ» познаю подшивку за меров и поняла полезного взяла заметка: жем Я мучилась тем заснуть. Перечла нашла про лечеит.

Наладила сон 70 г чеснока 5 лимонов. П горлом, завяз стойка готова С утра завар ного листа бе настой процед Я успокаиваюсь зать себя бодрее. Хр запаха нет. Адрес: Белявск ти, ул. Ст. Разина

БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

ЧЕСНОЧНАЯ НАСТОЙКА И ЛИСТ БЕРЕЗЫ — ЛУЧШЕЕ СНОТВОРНОЕ

Бессонница

Мне 55. Большой «букет» болезней, но писать о нем не буду. Скажу только: борюсь потихоньку. С вестником «ЗОЖ» познакомилась 7 месяцев назад. Увидела у соседей подшивку за последние два года, прочитала несколько номеров и поняла, что газета эта очень нужна людям. Много полезного взяла и для себя. В одном из номеров промелькнула заметка: женщина страдает *бессонницей*, спит через ночь. Я мучилась тем же, несколько лет без снотворных не могла заснуть. Перечитала много оздоровительной литературы и нашла про лечение чесноком. Подумала: вот это мне подходит.

Наладила сон с помощью такого рецепта:

70 г чеснока размельчить до кашицы, добавить сок 5 лимонов. Перемешать. Слить в банку с широким горлом, завязать марлей в два слоя. Через сутки настойка готова.

С утра заварить 2 полные чайные ложки измельченного листа березы полстаканом кипятка. Вечером настой процедить, добавить в него 1 ч. ложку чесночной настойки. Пить один раз перед сном.

Я успокаиваюсь и сплю спокойно. Стала даже чувствовать себя бодрее. Храню состав в холодильнике под марлей. Запаха нет.

Адрес: Бежавской Галине Ивановне, 445036 г. Тольятти, ул. Ст. Разина, д. 2, кв. 302.

ЧЕСНОК ОТ НЕВРАЛГИИ

Невралгия тройничного нерва

Хочу сообщить о способе лечения *невралгии тройничного нерва*. Им вылечился мой муж три года назад.

Растереть четыре зубца чеснока среднего размера, положить в кружку, залить 1/2 кружки воды. Сверху на кружку положить капроновую лейку «носиком» вверх и поставить на огонь. Как только вода закипит, дышать каждой ноздрей минут по 5—10. Если болит одна сторона, то только соответствующей ноздрей. Улучшение почувствуете сразу. Если кому-то поможет, сообщите.

Адрес: Ефремовой Любови Николаевне, 412340 Саратовская обл., г. Балашов, ул. 30 лет Победы, д. 19а, кв. 1.

ПОНАДОБИЛОСЬ 2 БУТЫЛКИ ВОДКИ

Воспаление тройничного нерва

В вестнике прочитала просьбу о том, как лечить *воспаление тройничного нерва*. Заболела в 1958 году, когда мне было 25. Думала, зуб. Пошла к врачу — все в порядке. Направили в неврологию, оттуда — опять к стоматологу. Пока решали, что у меня и чем лечить, я потеряла в весе до 36 кг, и, как мама говорила, «осталось только помыть да повыть». Стала она искать того, кто мог бы мне помочь. Оказалось, что недалеко от моей родной тети живет врач, которому тогда было уже за 80. Вот он-то меня и вылечил.

Принял дома, долго расспрашивал, где болит, что, не была ли на большом сквозняке. А потом предложил простое средство, которое мне и помогло.

10 крупных зубков чеснока почистить, мелко порезать и залить одним стаканом водки. Настаивать 7—10 дней. А потом этим составом натирать больное место. Так как у меня болела левая сторона лица, то я натирала ее всю — область глаз, щеку, подбородок, за ухом, десну. Втирала ладонью (а в десну пальцем) через каждые 15—20 минут как можно больше и при

этом находилась в тепле. Внутрь состав не принимать. Понадобилось мне 2 бутылки водки. Настаивать можно в любой посуде или банке. Залили один стакан, дня через 3—4 ставьте другой — к тому времени, как первый закончится, подоспеет новый настой. И так далее.

Улучшение я почувствовала уже через неделю, а до полного излечения натиралась больше месяца.

Адрес мой прошу не печатать, так как отвечать нет времени — много работы в саду.

Лидия Струкова.

г. Омск.

ЫЛКИ ВОДКИ

БОЛЕЗНИ КОЖИ

КАРТОФЕЛЬ И ЧЕСНОК ОТ БАЗАЛИОМЫ

Базалиома

Хочу рассказать о том, как я вылечила базалиому. Началась она у меня три года назад в углублении с левой стороны крыла носа. Что ни делала — ничего не помогало. Была у медиков: прижигали, но не помогло. Базалиома уже доходила до нижнего века левого глаза.

По совету добрых людей я натерла чеснока и картофеля и приложила смесь к базалиоме.

Думала, что вылетит глаз. Так жгло — ужас! К утру все опухло, покраснело. Но к обеду опухоль сошла, прекратился зуд. Через два дня я повторила процедуру. Через неделю веко приняло прежний вид, а базалиомы не стало. Остался маленький шрам у носа. Выведу и его.

Адрес: Поляковой Тамаре Романовне, 141291 Московская обл., Пушкинский р-н, пос. Лесной, ул. Мичуринская, д. 28, кв. 1.

ПРО ЧЕСНОК И РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Выпадение волос

Когда моей дочке было два годика, у нее на головке стали появляться залысины величиной с десятикопеечные монеты, причем их количество и размеры постоянно росли. Лечение мазями положительных результатов не дало. На помощь пришел случай. Моя сестра узнала адрес женщины, у которой которой та же проблема, и она их лечит. Когда мы пришли к ней домой, в квартире стоял устойчивый запах чеснока. Женщина посмотрела на залысины и ногти моей доч-

ки (они были негладкие) и сказала, что у ее мальчиков все начиналось точно так же. Теперь у старшего не было даже ресниц и бровей. Женщина посоветовала

смазывать голову смесью чесночного сока и растительного масла в соотношении 1:1. Чистым соком чеснока — нельзя, можно обжечь кожу головы и повредить корни волос.

Я начала лечить свою дочку по ее совету.

Мазала голову каждый день смесью сока чеснока и растительного масла 1:1, покрывала полиэтиленом и завязывала платком.

Примерно через недели две, когда на месте залысин стал появляться пушок, я мазала кожу головы уже через день или два. Стали расти нормальные волосы. Сейчас моей дочке 18 лет. У нее густые, красивые волосы.

Адрес: Мельниковой Зинаиде Арсентьевне, 423550 Татарстан, г. Нижнекамск, пр. Мира, д. 28, кв. 64.

КАК Я ПОБЕДИЛА ГРИБОК

Грибок

С утра до вечера я работаю с документами. Приходит много людей, в руки попадают различные бумаги. Неудивительно, что как-то на ногте одного из пальцев руки я обнаружила все признаки поражения грибком. Пошла в больницу. Там врач выписал кучу лекарств. А в аптеке я просто остолбенела, когда увидела, сколько это стоит. Стою в растерянности, не знаю, что делать дальше. Долго стояла. Подошла женщина и спросила, в чем беда — видимо, у меня был такой вид. Я поделилась своей проблемой. А она в ответ: «Не расстраивайтесь, я вас научу». И рассказала, как приготовить соответствующее лекарство.

Я воспользовалась ее советом.

Нашла медицинский пузырек, вымыла. Налила в него по 1 ч. ложке нитрофунгина (в аптеке он стоит недорого), йода, сока чеснока (выдавила через чесночницу и отжала через марлю), неразведенного уксуса.

Стала смазывать этой смесью ноготь по утрам и вечерам, предварительно распарив палец и удалив

рыхлую часть ногтя. Каждый раз перед употреблением лекарство взбалтывала.

А когда целебная жидкость кончилась, я снова быстро восстановила запас.

Дай Бог здоровья той незнакомке — от грибка я избавилась.

Адрес: Назаровой Т.Н., 684010 Камчатская обл., г. Елизово, ул. Рябикова, д. 49, кв. 143.

БОРОДАВКИ СВОЖУ ЧЕСНОКОМ

Пятна и бородавки на лице

Хочу поделиться рецептом, как избавиться от *пятен и бородавок на лице*. В свое время маме посоветовали прикладывать к ним на ночь пластинки чеснока.

Я срезала с чесночной дольки пластинку величиной с бородавку и прикрепляла ее лейкопластырем так, чтобы она не касалась кожи вокруг, и оставляла на всю ночь.

Утром бородавка легко снималась и больше на этом месте не возникала. Во всяком случае, не помню, чтобы мне приходилось повторно прикладывать чеснок.

У меня на лице иногда появляются пигментные круглые пятна и одно было шершавое.

Я по 2—3 раза в день натирала его свежим срезом чесночной дольки. Через несколько дней пятно исчезло.

Буду рада, если этот рецепт поможет страдающим таким неприятным косметическим дефектом.

Адрес: Зенковой Светлане Сергеевне, 720073 Кыргызстан, г. Бишкек, 5-й мкр., д. 56, кв. 37.

ХОТИТЕ — ЧЕСНОК, ХОТИТЕ — ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

Подкожный клещ

Расскажу о своем опыте избавления от клещей на бровях и веках. Я воспользовался 6%-ным яблочным уксусом. Макал в него большой палец и тщательно втирал в брови и в

ресницы, плотно закрыв глаза. Лечение потребует не меньше месяца, а может, и больше. Процедуру выполнять несколько раз в сутки. Но — подчеркиваю — втирать, а не просто смазывать. Мой товарищ избавился от клеща другим способом.

В бутылку из-под кефира с широким горлышком он насыпал мелко порезанный чеснок на 1/3 объема бутылки и залил до верха водкой. Держал в темном теплом месте не менее двух недель, ежедневно взбалтывал. Процедура такая же, как и с яблочным уксусом. В обоих случаях втирать не меньше месяца, даже если не будет чесаться. Пробка на бутылке должна быть плотная, каждый раз взбалтывайте содержимое, а потом мажьте палец.

Если вам понравился рецепт с чесноком, то, пока он настаивается, можно пользоваться уксусом. Наверное, можно и чередовать.

Соколов Н. М., г. Гуково.

ЧЕСНОК ИЗБАВИТ ОТ УГРЕЙ

Угревая сыпь

Я ваша молодая подписчица, мне 24 года. Увидела «ЗОЖ» у своей свекрови, и газета мне так понравилась, что я решила ее выписать. Читаю не одна, ко мне приходят подруги. Так что среди ваших читателей есть и молодежь — не только пенсионеры. Для молодых у меня есть хороший и верный способ, как очистить лицо от угрей. Ими страдают многие девушки и парни.

Сожгите несколько долек чеснока, пепел смешайте с медом, чтобы получилась кашицеобразная масса. Этой мазью слегка протрите (ни в коем случае не втирайте) угри. Через некоторое время образуется короста. Ее осторожно снимите марлечкой, смоченной в урине. Тоже сильно не трите! Сняли угри и смажьте «ямочки» свежей уриной. Если ранка была глубокой — можно сделать примочку из урины.

Адрес: Чечериной Наталье, 628430 Тюменская обл., Сургутский р-н, п. Ульт-Ягун, ул. Энтузиастов, д. 11/1.

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

ПЛАСТЫРЬ МОЕЙ БАБУШКИ

Гнойные раны, фурункулы

Хочу предложить рецепт пластыря, который варила еще моя бабушка. Ко мне до сих пор приходят люди из соседних деревень за рецептом. Никому не отказываю в помощи. Решила поделиться и с читателями.

Все берется в равных количествах: воск пчелиный, жир бараний, сера лесная, чеснок (мелко порезать), мед. Положить на сковороду и растопить. В горячий раствор окунать чистые листы бумаги. Раствор моментально застывает. Получается пластырь.

Прикладывать его к *гнойным ранам, фурункулам*. Пластырь хорошо вытягивает гной, грязь и даже стекло из ран. Лечитесь на здоровье!

Адрес: Чугайновой Ольге Николаевне, 617324 Пермская обл., Кочевский р-н, д. Сеполь.

ЛЕПЕШКА ОТ МОЗОЛЕЙ

Мозоли, бородавки

Решила поделиться своим опытом, как можно избавиться от *сухих мозолей* на подошвах, а также от *бородавок*.

Нужно приготовить лепешку: растереть дольку чеснока, залить кашицу 1 ч. ложкой уксусной эссенции и добавить немного пшеничной муки, замесить тесто.

В лейкопластыре вырежьте дырочку по форме мозоли, но на 0,5 см больше. В эту дырочку надо вставить мозоль, а сверху на нее аккуратно наложить лепешку. Сверху заклеить пластырем и забинтовать. Будете ощущать небольшое жжение. Через 2-3 дня повязку снимите — мозоль отойдет вместе с повязкой.

Если одной процедуры окажется недостаточно, повторите еще раз.

На месте мозолей появятся болезненные ямочки, наложите на них бинт с мазью Вишневского или облепиховым маслом и носите повязку до заживления ранок.

Самое лучшее лекарство для заживления ран — это облепиховое масло, если оно правильно сделано.

Как сделать облепиховое масло в домашних условиях? Рецепт очень простой. Зрелые плоды облепихи пропустить через соковыжималку (лучше ручную). Сок использовать как витаминизированный пищевой продукт. А оставшуюся массу высушивают, измельчают на кофемолке и заливают подсолнечным маслом (на 1 кг массы 1,5 л масла). Настаивают в течение двух-трех недель при комнатной температуре, периодически помешивая. Затем жидкость сливают с осадка, и слитый масляный экстракт готов к употреблению.

Адрес: Поляковой Александре Федоровне, 140113
Московская обл., Раменский р-н, п/о Кратово-1, поселок Отдых, ул. Мичурина, д. 13/2.

МОЗОЛИ

Мозоли, бородавки
как можно избавиться
от бородавок.
переть дольку чеснока
усной эссенции и
замесить тесто.
по форме мозо-
нку надо вставить
аложить лепешку.
интовать. Будете
2-3 дня повязку
повязкой.

ХРЕН, ГОРЧИЦА, РЕДЬКА И ДРУГИЕ ФИТОНЦИДЫ

Мало кому известно, что хрен, редька, горчица тоже относятся к классу фитонцидных растений. Мы привыкли использовать их в качестве приправы к пище, а о целебных свойствах этих растений порой и не подозреваем. Я познакомлю читателей с некоторыми полезными сторонами хрена, редьки и горчицы. Надеюсь, препараты из них со временем займут почетное место в вашей домашней аптечке.

Редька черная — излюбленное растение народной медицины. Она содержит богатый арсенал природных действующих веществ. Это: эфирные масла, углеводы, фитонциды, жиры, ферменты, витамины. Воздействуя на вкусовые рецепторы, редька *возбуждает аппетит, усиливает моторику пищеварительного тракта*. Помимо этого она способна *разжижать мокроту, успокаивать кашель, снижать уровень холестерина в крови, усиливать образование мочи, растворять мочевые камни, выводить соли, подавлять патогенную микрофлору*.

При наружном применении редька *уменьшает боль в суставах, мышцах, по ходу нервных стволов, очищает гнойные раны, способствует их заживлению*. Близкими свойствами обладает ее сестра — огородная редиска. Правда, при употреблении в пищу редьки и редиски у некоторых людей возникает метеоризм (образование газов). В этом случае не стоит отказываться от этих целебных продуктов. Попробуйте приготовить салат из редьки или редиса, сбоблив его растительным маслом и присыпав укропом и фенхелем. Проблема будет снята, а целебные и вкусовые качества сохранятся.

Теперь познакомлю вас с **хреном**, баночка с которым есть практически в каждом доме. Растение привлекает нас тем, что содержит колоссальное количество витаминов: С, В₁, В₂, РР, природных углеводов, минеральных веществ (калий, кальций, железо, сера). Запах и вкус хрена делают его привлекательным для применения при вялом пищеварении, пониженной кислотности, дискинезии желчных путей, атонии кишечника, отеках непочечного происхождения (его ограничивают при больных почках, так как раздражает ткань почек). В народной медицине хрен успешно применяется для лечения вирусных гепатитов, сопровождающихся желтухой, мочекаменной болезнью (при образовании камней в мочевом пузыре), при ревматоидном артрите, подагре, гриппе, анемии.

Простым, доступным и эффективным средством считаю настойку молотых корней хрена на сухом, крепленом вине или водке.

1 часть измельченных корней хрена залить 5 частями вина или водки, настоять 2-3 недели. Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день до еды.

Особенно полезен этот рецепт при лечении угревой сыпи и себореи, начальных формах гипертонической болезни, неврозах, патологическом климаксе, простуде, пародонтите, аллергии.

При сахарном диабете эффективна смесь:

1 ст. ложку настойки смешать с 1 ст. ложкой простокваши и пить 2-3 раза в день за 20 минут до еды.

Поможет настойка и при физическом или умственном переутомлении (студентам во время сессии, спасателям МЧС, людям тяжелых профессий). Принимать так же, как и при сахарном диабете.

Итак, как видите, тема нами затронута глубокая и широкая, для народного медицинского творчества — богатая. Фитонциды, эфирные масла синтезирует матушка-природа, а силы и возможности ее безграничны. Поэтому не будем останавливаться в своем неутомимом поиске новых рецептов, будем собирать по крупицам свои наблюдения и складывать в нашу библиотечку Здорового Образа Жизни.

Фитонциды — это небольшая в количественном отношении часть синтезируемых растениями полезных веществ. Но очень важная составляющая его целебной силы. Учитывая, что фитонциды представляют собой летучие соединения, в процессе использования этих растений этот факт необходимо учитывать, не допускать резких температурных воздействий, связанных с нагреванием, нахождением на солнце. Мудрость природы безгранична. И задача человека — познать все нюансы природы для разумного использования во благо здоровья людей. И очень отрадно, что наши читатели активно участвуют в поиске средств, их испытании и лечении различных заболеваний редкими травами, необычными методами и часто с хорошими результатами. Видимо, этот процесс никогда не остановится: болезней и причин, их вызывающих, — много, много самих страдающих, много желания избавиться от недугов.

Призываю в который раз наших читателей не просто плыть по течению, дожидаясь очередного вестника «ЗОЖ» или «Предупреждения Плюс», а вести с редакцией активный диалог. Помните, что каждое ваше письмо для нас дорого, поскольку несет в себе неповторимые сведения, личный опыт и наблюдения, оценки... Касаясь писем, хочу попросить каждого читателя, взявшегося за перо, излагать рецепты народной медицины возможно точнее: если кипятить — то как долго, если брать траву — то сколько по весу или объему. Лучше указывать степень измельчения травы, длительность настаивания лекарств.

В приведенных ниже рецептах наших читателей часто упоминается совет брать для компрессов целлофан. Обращаю ваше внимание, что этого делать не следует, пользуйтесь вощеной компрессной бумагой. Стоит она недорого и есть в любой аптеке. А целлофановые пакеты предназначены для переноски продуктов или промышленных изделий из магазина в дом. На этом их функция заканчивается.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ, врач-фитотерапевт,
консультант вестника «ЗОЖ».

«Предупреждение Плюс»: Связаться с доктором Печеневским можно по телефону (495) 151-04-17.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

ЛИСТЬЯ ХРЕНА: ПРОСТО И ЭФФЕКТИВНО

Гипертония

Я ветеран труда, мне 74 года. Многими рецептами и советами пользуюсь сама и другим советую.

Я много слышала и читала о *гипертонии*, сама болею с 1962 года.

Летом лечусь свежими зелеными листьями хрена.

Беру 3 листа, 2 привязываю ко лбу, а один — под левую подмышку. Состояние улучшается буквально через час. Если же давление высокое — 180/100 или 200/100, то я привязываю лист хрена на весь день или на всю ночь. На второй день нужно закрепить результат, привязав ненадолго листья хрена.

Но не переусердствуйте, а то давление сильно упадет. Почаще меряйте давление, регулируйте сами в соответствии с самочувствием. Если высокое давление — привязывайте листья хрена, если стало лучше — не надо.

На зиму я выкапываю корни хрена и храню их в погребе.

Как повысится давление, достаю один или два, помню, соскоблю ножом верхний слой, разрезаю вдоль на 2-3 части, в зависимости от толщины корня. Опускаю корни в горячую или теплую воду и дальше, как с листьями: 2 части корня прикладываю ко лбу, а третью — под левую подмышку.

Компресс будет сильно печь, первое время появятся даже красные пятна, но не бойтесь, они скоро проходят. Чтобы на лбу не было покраснений, подложите в самом начале процедуры под корни хрена чистую тряпочку. А как перестанет гореть, снимите. Эффект потрясающий: и корни, и листья

хорошо помогают, на мой взгляд, корни даже лучше. Кстати, корни не выбрасывайте, их можно использовать во второй раз. Просто положите в стеклянную баночку, залейте водой и закройте крышкой. Я сама пользуюсь этим рецептом более 20 лет и лекарств от давления не принимаю.

Вторая травка, которая мне помогает, — это пустырник. Он у меня растет во дворе. Я его срезаю, сушу, режу ножницами помельче, складываю в баночки из-под кофе или картонные коробочки, закрываю их, чтобы трава не пылилась, и при необходимости кладу

1-2 ст. ложки в стакан и заливаю крутым кипятком. Настой готов через 15-20 минут, пью я его по 1 ст. ложке 3-5 раз в день за 20 минут до еды.

Для приготовления настоя можно брать и цветы, и листья, и стебли.

Адрес: Моховой Нине Петровне, 397340 Воронежская обл., Поворинский р-н, с. Пески, ул. Ленинская, д. 87, кв. 1.

Комментарий Александра Печеневского: Спасибо за деликатный совет, Нина Петровна. Гипертоническая болезнь — сложное заболевание, и не всегда такой рецепт может хорошо сработать. Если прикладывание листа или корня (кстати, пойдет и молотый столовый хрен) не снижает давление в течение 1 часа, примите что-либо из имеющихся у вас лекарств. Людям, страдающим повышенным давлением, рекомендую сбор трав:

лист омелы, пустырник, хмель, хвощ и сушеница (всех трав взять в равных весовых соотношениях) — по 1 ст. ложке. Измельченное сырье заливается 1,5 стакана кипятка и выдерживается на водяной бане 10 минут, 1 час настаивается и процеживается. В настой добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды и на ночь. Курс лечения — 1,5 — 2 месяца.

По согласованию с лечащим врачом дозы препаратов для лечения гипертонической болезни могут быть уменьшены только на 2-м — 3-м курсе фитотерапии. Отказаться полностью от медикаментов тоже можно, но только под врачебным контролем.

ВРАЧ ПОСОВЕТОВАЛА ПОВЫСИТЬ ДАВЛЕНИЕ ГОРЧИЧНИКАМИ

Гипотония

Читаю вестник три года и думаю: если бы его начали выпускать лет 50 назад, сколько пользы принес бы он людям!

Расскажу, как вылечила у себя *низкое давление*. В молодости оно не поднималось выше 80/60, 90/60. Как-то поехала отдыхать. Перед дорогой спросила у своего врача: «Что делать, если будет плохо в поезде?» Врач ответила:

«Возьмите с собой горчичники и, если что, ставьте на икры ног».

Советом этим я воспользовалась только по возвращении домой: начала ставить горчичники на икры и на спину 2 раза в неделю. Держала минут 10, пока не начинало слегка жечь. Так лечилась 2 месяца. Состояние улучшилось, появилась работоспособность. Давление нормализовалось и до 53 лет держалось в пределах 100/70, 120/70.

Екатерина Ивановна О.,
г. Магнитогорск.

А.П.: Гликозид синигрин (порошок горчичного семени) в присутствии воды разлагается на сульфат калия, глюкозу и горчичное эфирное масло.

Именно оно раздражает кожу, действует рефлекторно, учащает сердцебиение и расширяет сосуды кожи, сердца, головного мозга. Этот эффект используется при гипертонической болезни сердца, стенокардии, угрозе ишемического инсульта.

Но у Екатерины Ивановны было пониженное давление, а горчичники тоже помогли! Их применение у нашей читательницы было эффективным за счет усиления работы сердечной мышцы и последующего незначительного повышения давления. Этого лечения хватило, чтобы привести в норму давление и самочувствие. Кроме такого лечения

страдающим гипотонией рекомендую регулярно делать утреннюю гимнастику, заниматься закаливанием с помощью контрастных душей, не игнорировать мед и другие пчелопродукты, в особенности пыльцу, пергу, маточное молочко.

Пыльцу или пергу лучше принимать по 1 ч. ложке 2-3 раза в день, рассасывая ее во рту между приемами пищи. Курс — 1-1,5 месяца 2-3 раза в год.

Маточное молочко лучше использовать свежее, текущего года: 5 г молочка смешать с 0,5 кг меда и принимать по 1 ч. ложке утром и днем натошак в течение 1-1,5 месяца.

Не забывайте, что в аптеках доступны настойки женьшеня, боярышника, лимонника, родиолы розовой, заманихи.

Самим можно готовить настойки (1:10) живокости лекарственной, кукурузных рыльцев, арники, розмарина. Все эти средства хороши в дозах от 10 до 20 капель на 30 мл воды 2-3 раза в день. Курс лечения — от 10 до 15 дней.

РЕЦЕПТ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Болезни сердечно-сосудистой системы

1 стакан сока моркови

1 стакан сока свеклы

1 стакан сока хрена

1 стакан меда

Сок 1 лимона (можно с кожицей)

Все это перемешать и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20—30 минут до еды. Курс — 1,5—2 месяца. Держать настой в холодильнике.

О себе. Мне 62 года. Знаю много лекарственных трав, которые произрастают на Урале, — моя бабушка была травницей. Сама заготавливаю лекарственное сырье, все настои и отвары делаю сама из собственноручно собранных трав и корневищ.

Адрес: Сафоновой Т.П., 624065 Свердловская обл., г. Асбест, пос. Рефтинский, ул. Юбилейная, д. 6, кв. 38.

А.П.: Такая смесь соков полезна для гипертоников и диабетиков, она укрепляет сосуды и сердечную мышцу, выводит излишки жидкости при отеках, нормализует уровень сахара в крови. Советую принимать ее по 1 месяцу в квар-

тал, особенно кому за 60. Рекомендую добавить в смесь, употребленную читательницей Сафоновой, 100 мл сока желтушника, что очень помогает при ишемической болезни сердца, аритмии, после инфаркта.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПЕРЕНЕС ИНСУЛЬТ

Инсульт

Хочу поделиться рецептом растирания для тех, кто перенес инсульт. Для приготовления состава нужна только сухая кожура черной редьки.

0,5 стакана сухой мелкой кожуры черной редьки (мякоть используйте в салаты); 0,5 стакана сухого измельченного листа хрена; 2—3 штуки горького сухого мелко покрошенного красного перца; 1 горсточку перегородок грецкого ореха; 1 горсточку кожурок кедрового ореха; 0,5 л тройного одеколона (или спирта, или водки). Настоять 7—9 дней. Растирать тело досуха от макушки до пяток.

Помогает всем — и взрослым, и детям — при шейном миозите, остеохондрозе, радикулите, лечит нервы, эффективно после инсульта, при параличе, от укуса насекомых, при простуде и т.д. Хорошо после бани, ванны, но на ночь все же нежелательно, так как бодрит и повышает работоспособность.

Кому за 50, пользуйтесь почаще: предупредите инсульты и инфаркты.

На себе испытала много раз, а мне за 60.

Желаю успешного лечения всем!

Адрес: Углановой Лидии Андреевне, 450032 г. Уфа, ул. А. Невского, д. 30, кв. 66.

А.П.: При инсульте нужно стремиться укрепить сосуды головного мозга, усилить кровоток в них, особенно в мелких, снизить вязкость крови и ее свертываемость. Из простых, но действенных сборов можно ориентироваться на такой:

корень одуванчика, семена дикой моркови, цветы донника лекарственного, якорцы, серый желтушник, цветы боярышника. Каждая трава берется по 1 весовой части, а желтушник — в 4 раза меньше.

1 ст. ложка измельченного сбора заливается 0,3 л холодной воды, доводится до кипения и томится 5 минут под крышкой на слабом огне. После настаивания в течение 1 часа процеживается.

Рекомендую добавить в настой 1 ст. ложку одного из соков: пустырника, тысячелистника или якорцев. Добавленная столовая ложка меда повысит лечебную силу настоя. Принимать по 2 ст. ложки 4-5 раз в день до еды и на ночь. Курс лечения – от 2 до 4 месяцев. Состав сбора можете незначительно менять, добавляя то мяту, то хвощ, мелиссу, пион, хмель, тысячелистник.

В общем, желаю выздоровления!

ГРЕЕМ РУКИ-НОГИ ПЕРЦЕМ И ГОРЧИЦЕЙ

Нарушение кровообращения

В 30 лет у меня стали мерзнуть руки и ноги, притом летом. Обращалась в больницу, врач только пожимал плечами, а лечить не лечил. А вылечила меня моя бабушка, и рецепт очень простой.

Возьмите 0,5 л водки или спирта (разведенного), 2 ст. ложки (ровно с краями) свежей сухой горчицы, 1 ст. ложку крупной зернистой соли, 2 стручка жгучего красного перца (перец порезать). Все это засыпать в бутылку, закрыть и поставить в теплое место. Временами взбалтывать, чтобы соль растворилась, горчица разбухла, а перец дал настойке красный цвет.

На ночь взболтайте еще раз, чтобы все поднялось от дна к пробке, и намочите те места, которые мерзнут. Именно намочите, а не втирайте. Пусть руки и ноги просохнут, наденьте носки, а руки во время сна старайтесь держать под одеялом, то есть в тепле. Утром руки помойте, а ноги не надо мыть: настойка не печет и не жжет.

Если не помогает в течение недели, не расстраивайтесь, продолжайте делать.

Адрес: Янченко Тамаре Федоровне, 692350 Приморский край, д. Новосысоевка, ул. Советская, д. 7.

ЛУК, ЧЕСНОК И ДВЕ СОСНОВЫЕ ВЕТОЧКИ

Шум в ушах

От шума в ушах страдают многие люди, особенно пожилые. Не миновал он и меня. Я избавляюсь следующим образом.

Беру крупную головку лука, 2-3 крупных зубчика чеснока, тру все на терке, складываю в марлевый мешочек и соком, через мешочек, смазываю всю голову (особенно тщательно — волосяной покров); мешочек же прикладываю к тому месту, где сильнее шумит. Затем надеваю на голову целлофановый пакет и на два часа покрываю ее теплым платком. Потом, как обычно, мою голову и споласкиваю ее горячим и очень насыщенным настоем луковой шелухи (иногда кладу туда еще две сосновые веточки и минут 5-10 кипячу).

И все! После этого шум прекращается на год, а то и больше.

После такой процедуры волосы растут быстро и густо и становятся пышными, перхоть пропадает, седина закрашивается, и волосы приобретают приятный оттенок. Так что с помощью одной этой процедуры можно убить нескольких зайцев.

Адрес: Беловой Марине Ивановне, 433870 Ульяновская обл., р. п. Новоспасское, ул. Крестьянская, д. 57.

А.П.: Шум в ушах — признак склеротического поражения сосудов. Вот сосуды необходимо и лечить. Приведенный Мариной Ивановной способ избавления от шума в ушах можно расценить как тренировку сосудов с повышением их эластичности, так называемая «игра сосудов». Чеснок и его фитонциды снижают уровень холестерина в крови, делают ее более текучей.

Дополнением к лечению может быть сбор из предыдущего комментария.

Многим пациентам советую во время еды добавлять в пищу (на хлеб или в салат) по 1-2 ч. ложки масла грецкого ореха курсами по 2-3 месяца 2 раза в год.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

О НАСТОЙКЕ ХРЕНА

Ангина, грипп, порезы

Ее применение очень широкое. При *ангине* полоскать горло 1 ст. ложкой и проглотить.

Чаше всего за один прием все проходит.

При *гриппе* делать ингаляции при помощи ингалятора.

Помогает при *ранах*: я порезал палец, замотал тряпочкой, полил ее настойкой хрена — и все зажило. Никаких перевязок.

Теперь о приготовлении настойки.

Осенью выкопать толстый корень хрена, помыть холодной водой с помощью щетки, натереть на мелкой терке, поместить сок и жмых в бутылку до половины объема и залить водкой или самогоном до горлышка, закрыть пробкой. Через 10 дней настойка готова.

Адрес: Петровскому Алексею Николаевичу, 245030 Украина, Сумская обл., п. Ямполь, ул. Лесная, д. 17.

А.П.: Предельно просто, эффективно, доступно каждому. Использовать можно корень любого срока, не дожидаясь осени. Купить его можно на рынке или выкопать в огороде.

ЧЕРНАЯ РЕДЬКА-ЧУДЕСНИЦА

Бронхит, простуда

При *простудных* заболеваниях не забывайте о черной редьке. Особенно хороша она при *бронхите*.

Натрите редьку на терке, разложите на марле и сделайте компресс на спину и грудь. Продерет насквозь,

но терпите, сколько можете. Потом покрасневшие места смажьте растительным маслом и ложитесь в постель. Возьмите в рот ложечку меда, но не глотайте, а пососите, как карамельку, чтобы обволокло всю полость рта. Не запивайте ничем до утра.

Сок редьки с сахаром или медом пить по 1 ст. ложке 3—5 раз в день против кашля.

Черная редька, она и камни может раздробить.

Нужно взять 100-граммовую стопку, влить в нее 50 г сока редьки и 50 г молока. Такую дозу пить 10 дней по три раза в день за 20 минут до еды. Потом можно почистить печень и почки. При необходимости курс повторить.

Адрес: Соболевой Галине Павловне, 188760 Ленинградская обл., г. Приозерск, ул. Чапаева, д. 34, кв. 3.

А.П.: При простудах и бронхите лечение продолжается 1-2 недели.

Для предупреждения осложнений очень рекомендую принимать натуральный экстракт грейпфрута (цитросепт — есть в аптеках): по 10-15 капель на 100 г сладкого сока или напитка 3-5 раз в день до еды.

Экстракт хорош тем, что он действует на вирусы, патогенные микроорганизмы, грибки и простейшие, которые являются возбудителями многих болезней у человека.

А при мочекаменной болезни цитросепт назначается при сопутствующем цистите, пиелонефрите или простатите в тех же дозах, но на более длительный срок, до 2-3 месяцев.

ЭТО ВСЕ — ОТ БРОНХИТА

Бронхит

Даже самый застарелый бронхит можно вылечить, если приложить усилия.

1. Возьмите бутылку чистого керосина, всыпьте туда 3 ст. ложки соли, желательнее «Экстры» (если керосина будет много, отлейте), поставьте бутылку в кастрюлю с холодной водой до горлышка и кипятите 1,5 часа. Лекарство готово.

Пить по утрам 1 ч. ложку лекарства плюс 1/2 ч. ложки растительного масла. Пить до полного излечения. Проверено на многих и на себе.

2. Возьмите 250 г меда и 250 г топленого сливочного масла. Растопите на плиточке, покрошите туда прополис размером с голубиное яйцо. Мешайте, пока прополис не расплавится. Лекарство готово. Пить 3 раза в день по 1 десертной или столовой ложке, предварительно хорошенько перемешав лекарство, так как более легкое масло будет вверху, а более тяжелый мед — внизу.

3. Возьмите равные части сока моркови, красной свеклы, черной редьки. На 0,5 л этого сока добавьте 100 г водки. Пить 3 раза в день по 1 ст. ложке.

Советую пользоваться первым рецептом — он действует быстрее всех.

Адрес: Любимовой Екатерине Семеновне, 659240 Алтайский край, Кытманово, ул. Комсомольская, д. 46.

А.П.: Советую пользоваться вторым и третьим рецептами. Керосин принимать внутрь — небезопасно.

ОВОЩНОЙ СОК ПРОТИВ БРОНХИТА

Бронхит хронический

У меня был *хронический бронхит*. Мне посоветовали сделать такой состав:

200 г сока моркови, 200 г сока красной свеклы, 200 г сока черной редьки, 200 г меда, 200 г 70-процентного спирта (можно самогон). Все смешать и поставить в холодильник на 6 часов. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой до полного выздоровления.

Когда я начала пить смесь, у меня выходила белая, как пена, и жесткая, как хрящ, мокрота. Кстати, эту настойку, говорят, можно принимать при любых легочных заболеваниях.

Любовь Алексеевна, г. Воронеж.

А.П.: Есть альтернатива:

по 1 ст. ложке сока мальвы лесной 3-4 раза в день до еды. Не повредят ингаляции из чабреца, подо-

рожника, сосны, эвкалипта (вместе или отдельно). 1-2 ст. ложки поместить в 2 л кипящей воды, кипятить, помешивая, 2-3 минуты. Ингаляция продолжается 10-15 минут ежедневно по вечерам.
Утром — массаж легких:
легкие удары кулаком по кисти, приложенной на проекцию легких со спины и груди в течение 5-7 минут.

ЗАБУДЕТЕ О ГАЙМОРИТЕ

Гайморит

Если вас замучил *гайморит*, воспользуйтесь моим методом. Очень помогает черная редька.

Провернуть черную редьку через мясорубку, взять ее в кулачки в обе руки, погреть и положить на носовые пазухи, закрыть полотенцем. Можно положить и над бровями. Сильно будет жечь, но минут 15 нужно потерпеть. Сделать 2—3 раза, и все как рукой снимет.

И не нужно будет никакой выкачки гноя.

Это было лично со мной. Вот уже пять лет, как я забыла про гайморит.

Адрес: Сорокиной Альбине Петровне, 426069 г. Ижевск, ул. Песочная, д. 32/13.

С ПОМОЩЬЮ ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ ОБОШЛИСЬ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Затемнение в легком

Пятнадцать лет назад мужу собирались отсечь половину левого легкого в Мурманской областной больнице — обнаружили *затемнение*. Муж не курит. Доктор сказал: «Похоже на химический ожог». Муж работает машинистом электровоза 25 лет. Однажды загорелся электровоз, он надышался гарью и подпалил себе легкое. Была высокая температура, непрерывный сухой кашель по ночам. Врачи настаивали на операции. Но, слава Богу, знакомая, Инна Геннадьевна, подсказала рецепт, по которому я вылечила мужа. Он жив, здоров и обошелся без операции.

Вот рецепт.

Черную редьку помыть, натереть на мелкой терке вместе с кожурой. Подогреть на водяной бане. Горячую кашицу разложить на подушку на полиэтилен. Накрыть ситцевой тряпочкой и лечь спиной — если пневмония или хрипы в легких, грудью — если бронхит или трахеит. Лежать на редьке ровно 1 час, желательно перед сном. Если очень горячо, то можно проложить до пяти ситцевых тряпочек (старых простыней или пододеяльников).

Проделать процедуру три дня. Если не поможет — увеличить курс лечения до 5—10 дней.

Я мужу грела редьку три дня, каждый раз свежую. И одновременно заваривала травы: багульник, подорожник, мать-и-мачеху и липу. У мужа стала отходить мокрота цвета сажи. Вся чернота вышла, кашель прекратился, температура нормализовалась.

Адрес: Богдановой Н.В., 184284 Мурманская обл., г. Оленегорск, ул. Строительная, д. 46, кв. 91.

А.П.: Зачастую попадание некоторых видов пыли (угольная, асбестовая, сахарная, металлическая) могут показывать на рентгеновском снимке различные виды затемнений. Некоторые из них могут расцениваться как патологические образования: абсцессы, опухоли и пр. Если провести интенсивное лечение (до 3-5 недель), то можно с помощью трав и тепловых процедур (аппликации из кашицы редьки) добиться исчезновения симптомов болезни. Однако, если пациент продолжает свою работу на вредном производстве и не принимает мер защиты дыхательных путей, история может повториться.

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ КАШЛЯ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

Мне хочется поделиться с читателями вестника, особенно с теми, у кого есть маленькие дети, рецептами от кашля и простуды.

Кашель, простуда

• Нарезать редьку маленькими кубиками, положить в кастрюлю и посыпать сахаром. Печь в духовке 2 часа. Процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в бутылку. Доза: 2 ч. ложки 3—4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

• Для грудных детей: к 1 ч. ложке меда добавьте 2 ст. ложки аниса и щепотку соли. Все это залейте стаканом воды, доведите до кипения, процедите. Давайте ребенку по 1 ч. ложке каждые 2 часа.

• При гриппе с явлениями вазомоторного ринита хорошим средством является следующий состав: очищенный чеснок натереть на мелкой терке, смешать в пропорции 1:1 с медом и принимать перед сном по 1 ст. ложке, запивая теплой водой.

Адрес: Федоровой И.В., 456437 Челябинская обл., Уйский р-н, п. Октябрьский, ул. Мира, д. 21, кв. 16.

ПРОСТУДУ НУЖНО «ПОЙМАТЬ» ВНАЧАЛЕ

Простуда

Если ребенок сильно простудился, в первый же вечер нужно сделать горчичное обертывание.

Газету развернуть и сложить поперек втрое, 1/3 намазать заваренной кипятком сухой горчицей (100 г) и закрыть оставшимися 2/3 газеты. Маленьким детям смешать горчицу пополам с мукой. Сделать обертывание от середины грудины через правый бок, всю спину до левой подмышки, не затрагивая область сердца. Больного накрыть сверху полотенцем, теплым одеялом и оставить на 20—30 минут.

Больной ночью вспотеет, нужно переодеть его в сухое. Если простуду захватить вначале, то уже за первую ночь можно значительно облегчить ее протекание и ускорить выздоровление.

Адрес: Щербаковой Оксане Михайловне, 141160 Московская обл., Звездный городок, 5140.

А.П.: Мой вам совет: никогда не применяйте газету для медицинских целей. Помимо того, что производится бумага из картонных отходов, это еще и огромное количество поли-

графических красок, которые могут вызвать аллергию, изменение состава крови, другие нежелательные эффекты. Поэтому для любых обертываний и компрессов используйте натуральные льняные или хлопчатобумажные ткани.

ЛЕПЕШКА ВМЕСТО ГОРЧИЧНИКОВ

Простуда, бронхит

Этот метод лечения *простуды* особенно хорош для маленьких деток. У самой двое, так что средство проверенное.

Для приготовления медово-горчишной лепешки надо взять:

- 1 ст. ложку сухого горчичного порошка
- 1 ст. ложку муки
- 1 ст. ложку меда
- 1 ст. ложку растительного масла.

Все смешать и поставить на 3-5 минут в духовку. Получится крутая масса коричневого цвета. Делим ее пополам, раскладываем каждую часть на полиэтиленовую пленку. Одну часть лепешки кладем ребенку на грудку, вторую – на спинку. Заворачиваем лентой из простыни, надеваем шерстяную безрукавку и укладываем ребенка спать.

Лепешка не жжет, во всяком случае, мои дети не жаловались. Утром все снимаем и протираем места компрессов. Через 3-5 дней таких процедур не останется ни кашля, ни хрипов.

Моя знакомая вылечила у маленькой дочери воспаление легких, а я лечила у детей *бронхит*.

Адрес: Игнатьевой Ирине Николаевне, 446350 Самарская обл., г. Жигулевск, ул. Мира, д. 54.

ПРО РЕДЬКУ, МЕД И КАМФАРНОЕ МАСЛО

Пневмония двусторонняя

В свое время, когда мой первенец болел *двусторонней пневмонией* и врачи уже не надеялись на выздоровление, мне эти рецепты подсказала знакомая.

По ее рекомендации я поила сына соком зеленой редьки с медом от кашля. Выскабливала чайной лож-

кой выемку в редьке и клала туда мед. Как только выемка наполнялась соком, я поила ребенка по 1 десертной ложке 3 раза в день.

Еще я делала гоголь-моголь и самое главное — обертывания камфарным маслом (его я покупала в аптеке). Масло подогревала, смачивала марлечку, сложенную в 4 слоя, и обертывала грудь. Сверху клала бумагу, укутывала малыша в старые пеленочки, сверху — в теплые вещи. Утром осторожно вытягивала марлечку с маслом и бумагу, а на ее место подкладывала сухую пеленочку. Как кожа обсохнет, снимала рубашечку и теплые вещи. На вторую ночь можно попарить ножки в горчице или в растворе пищевой соды. Потом ножки вытереть насухо и растереть скипидарной мазью (или нутряным салом: $\frac{1}{4}$ чайной ложки растереть в ладонях, капнуть 3—4 капли скипидара и опять хорошенько растереть, а потом натереть ножки ребеночка). Надеть простые носочки, сверху теплые. Растереть грудку и спинку скипидарной мазью и тепло укутать. На третью ночь, как и в первую, — обертывание камфарным маслом. На четвертую ночь — снова растирания скипидарной мазью. Вот и все лечение. Я вырастила четверых детей и никогда не делала им уколы и не лежала с ними в больницах с простудами.

Очень хорошо при сильном кашле подогреть молоко, положить туда сала или сливочного масла, потом в десертную ложечку набрать этого молока и капнуть 3—4 капли скипидара. Это лекарство дать выпить ребенку (старайтесь не пасть на губки) и запить молоком с жиром.

Адрес: Воропаевой Наталье Васильевне, 446041 Самарская обл., г. Сызрань, ул. Красноуральская, д. 4, кв. 30.

СЫВОРОТКА + ХРЕН ПРОТИВ ТУБЕРКУЛЕЗА

Туберкулез

В 3-литровую банку натереть или намолоть корни хрена и, не утрамбовывая, залить сывороткой из коровьего молока. Закрыть пластмассовой крышкой и поставить в теплое место на 4 дня. Принимать при

туберкулезе по полстопки 3 раза в день за полчаса до еды до выздоровления.

Для закрепления эффекта приготовьте такой состав: 750 г кагора, 500 г меда, 50 г березовых почек и алоэ. Алоэ должно быть 3-5-летнего возраста, до среза не поливайте его 5 дней.

Мед растопить, влить вино, тоже теплое, размешать, добавить березовые почки и алоэ. По рецепту алоэ нужно размолоть, но я просто мелко-мелко его резала. Взбалтываем смесь, укутываем в темную материю и ставим в темное место на 21 день, каждый день взбалтывая.

Первую неделю принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, а потом по 1 ст. ложке, пока не выпьете весь приготовленный состав.

Адрес: Голубевой Тамаре Федоровне, 346751 Ростовская обл., Азовский р-н. До востребования.

А.П.: Уточняю для наших читателей рецепт Тамары Федоровны.

Корней хрена нужно взять 1 кг и залить молочной сывороткой в 3-литровой банке до верха. Принимать по 50 мл. Длительность курса лечения при туберкулезе – 2 месяца. Перерыв – от 10 дней до 2 недель.

Хорошо дополняет лечение и способствует закрытию каверн в легких

прием сока зеленых шишек сосны по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды и сосновой пыльцы – 2-3 ст. ложки в день до еды.

Для пытливых и любознательных читателей привожу методику получения соснового сока:

молодые, зеленые шишки сосны собираются в период молочно-восковой спелости, когда внутри еще нет признаков одревесненности. Размер шишек по длине может быть от 5-7 см до 10-12 см. Они измельчаются в мясорубке или пропускаются через соковыжималку.

Жмых отжимается руками, прессом или другим способом. В сок добавляются водка, спирт или самогон, чтобы крепость алкоголя была около 10%. Но можно готовить сок и без добавления алкоголя. В этом

случае консервирование производится сахаром или медом до получения насыщенного раствора, когда сахар или мед уже не растворяются. Пастеризация и стерилизация снижают качество сока в значительной мере. Сок сосновых шишек имеет много полезных свойств и используется для лечения практически всех легочных заболеваний, болезней желудочно-кишечного тракта, в особенности дисбактериозов, язв, колитов, при снижении иммунитета, в онкологии и после перенесенных тяжелых заболеваний и операций, как витаминное, ранозаживляющее, фитонцидное, противовоспалительное и дезинфицирующее средство. При любых инфекционных заболеваниях, цинге, ранениях выздоровление наступает быстрее, если больные получают сосновый сок.

ГОРЧИЦА — ОТ УГАРА

Поражение органов дыхания угарным газом

После окончания дачного сезона я, наверное, как и остальные пенсионеры, приступаю к составлению каталога-лечебника по газете «ЗОЖ». Но хочу быть не только потребителем, а и пополнить «зожевское» собрание своими рецептами.

Однажды в селе, где жила моя мама, три женщины угорели в бане. Дело было летом. Их вынесли во двор без признаков жизни. Кто-то побежал за фельдшером, а хозяйка бани стала заливать в рот одной женщине горчицу. Подоспевший фельдшер запретил ей это делать и пытался спасти угоревших с помощью нашатырного спирта. В результате женщина, «заправленная» горчицей, осталась жить, а двух других похоронили.

Этот рассказ мамы мне пришлось вспомнить спустя десяток лет, в 1943 году. Мы ютились тогда в маленькой саманной келье в городе Уральске. Зима выдалась суровая, с топливом было плохо, и мама всегда, истопив печку, торопилась закрыть трубу, чтобы сберечь тепло. Я вернулся с работы вечером после собрания. Дверь никто не открывает.

Сломал запор, вижу, мама лежит на полу без сознания, в избе угар.

Еле-еле удалось разжать ей зубы топором. Сломал при этом три зуба, но все же сумел положить горчицу в рот. Вскоре появились признаки жизни. Мама пришла в себя. Она прожила долгую жизнь, успев понынчить четверых внуков.

Мне думается, когда человек угорел слегка, нашатырный спирт, несомненно, помогает. А если случай более тяжелый, надо применять горчицу, причем домашнюю, «злую», от которой сразу задыхаешься и слезы из глаз катятся.

Адрес: Затворникову Георгию Самойловичу, 445051 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Фрунзе, д. 13, кв. 214. Тел.: 34-39-49.

А.П.: Угарный газ содержит окись углерода СО, которая обладает сродством к гемоглобину в 300 раз сильнее, чем кислород, замещает последний, и эритроциты теряют способность переносить кислород. Ткани испытывают кислородное голодание.

Если сердце потерпевшего продолжает сокращаться, то любые методы оживления подходят: нашатырь, горчица, резкая пощечина. Но важнее всего свежий воздух, увлажненный кислород из подушки, искусственное дыхание и больничные условия, где для спасения пострадавшего возможно применить переливание крови, введение антидота угарного газа.

Отсюда вывод: не обольщайтесь мнимой легкостью спасения угоревшего. Человеческая жизнь — вот мерило правильных или неправильных мер по спасению.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

САМОМУ НЕ ВИДНО...

Геморрой

Смолоду я любил горчицу. Ел ее с хлебом, добавлял в первые блюда. Потом по совету «авторитетного» знатока научился пить водку с горчицей, чтобы запаха не было, — 1 ч. ложку сухой горчицы на 150 г водки. К сорока годам у меня появилась болезнь, про которую говорят так: «Самому не видно, а показать стыдно». То есть *геморрой*. Часто брал бюллетень, но причину скрывал — стеснялся. Потом признался начальнику, что геморрой мучает. Он-то мне и посоветовал:

1 ч. ложку горчичного порошка (без верха) взять в рот, смачивая слюной, при помощи языка скатать колобочек и держать во рту, пока не рассосется. Так сделал два раза и забыл про геморрой!

При встрече — а с тех пор прошло более 30 лет — говорю бывшему начальнику спасибо и сам уже имею благодарности за этот рецепт.

Адрес: Стафееву В.Е., 630017 г. Новосибирск-17, ул. Гаранина, д. 3, кв. 77.

А.П.: Геморрой — одно из заболеваний, которым подвержен человек, поэтому стыдиться его не стоит, а вот лечиться, и своевременно, надо, дабы болезнь не зашла далеко, не появились осложнения. Рецепт читателя Стафеева гениально прост и, как заверяет автор, эффективен. Пробуйте. Не забывайте лишь, что в возникновении и развитии болезни отягощающую роль играют запор, воспаление вен, которые следует лечить имеющимися средствами.

ГЕМОРРОЙ И ГОРЧИЦА

Геморрой

В 1998-м я лежал в больнице с язвой. И тут новая напасть: *геморрой с обширными узлами*.

Хирург предложил операцию. В палате со мной лежал пожилой человек, не помню его имени. Я сказал ему, что очень переживаю по поводу предстоящей операции, так как видел не раз оперированных и знал, что это очень болезненно. Тогда мой сосед предложил рецепт, которым я и воспользовался. Он сказал, что в тюрьме (он из бывших заключенных) все так лечатся. Так вот:

4 ст. ложки сухой горчицы развести в 3 литрах кипятка. Вылить в ведро, предварительно обернув края марлей во избежание ожогов, сесть на ведро, укрыться до пояса одеялом. Сидеть минут 5—10, пока терпится.

Сосед говорил, что одного раза достаточно, но если болезнь сильно запущена, то повторить 2—3 раза. Я проделал процедуру один раз, и — ни болей, ни узлов.

Адрес: Солофетникову А.Ф., 665932 Иркутская обл., г. Байкальск, ул. Гагарина, д. 32, кв. 4.

ХРЕН НИКОГДА НЕ ПОДВЕДЕТ

Изжога, отрыжка

С детства у меня была больная печень. Как называлось заболевание, точно не знаю. Скажу только, что симптомы были такие: *изжога*, при быстрой ходьбе кололо под правым подреберьем, беспокоила *отрыжка*. Когда мне исполнилось 27 лет, одна добрая женщина, помню, ее звали Любочка, дай ей Бог здоровья, научила, что делать.

300 г хрена толщиной в палец помыть, почистить, провернуть через мясорубку и выложить в 3-литровую банку. Вскипятить 3 л воды, остудить до температуры тела и залить хрен, закрыв банку марлей в один слой. На следующий день в это же время процедить настой через марлю в 4 слоя, накрыть банку капроновой крышкой и поставить в холодильник. Пить по 50—70 г за полчаса до еды.

После того, как я выпила всю банку, печень перестала меня беспокоить. И по сей день я ее не чувствую.

Адрес: Гридчиной Нине Георгиевне, 352901 Краснодарский край, г. Армавир, ул. Лермонтова, д. 122, кв. 3.

ПРО ЧЕРНУЮ РЕДЬКУ

Улучшение пищеварения, выведение шлаков

Сок черной редьки — прекрасное средство очищения организма. Он стимулирует выделение желудочного сока, улучшает пищеварение, благотворно влияет на деятельность кишечника, способствует выведению из организма «плохого» холестерина, очищает почки от песка и камней.

Редьку промыть, удалить пораженные места (от кожуры не очищать, а поскоблить, как молодую картошку), выжать сок при помощи соковыжималки и хранить в холодильнике. Принимать 3 раза в день по 20 г в любое время.

В период лечения питание должно быть вегетарианским, исключите сдобу, жирные блюда, мясо, крахмалы.

На полный курс мне потребовалось 10 кг редьки. Я пью сок уже 3 месяца.

У меня нет соковыжималки, поэтому я тру редьку на мелкой терке, отжимаю через два слоя марли. Из 1 кг редьки получается 600—700 г сока. Принимаю по 1 полной столовой ложке 3 раза в день. Отжимки солю, добавляю растительное масло, лук и ем как салат.

Когда отжимаете редьку, надевайте перчатки, иначе будет раздражение кожи.

Адрес: Воловой Александре Александровне, 346330 Ростовская обл., г. Донецк, пос. Восточный, ул. Подтелкова, д. 103.

А.П.: Если при работе с редькой возможны поражения кожи, то это говорит о том, что не каждый желудок и кишечник перенесет лечение без осложнений и придет к выздоровлению.

В тех случаях, когда нет признаков улучшения, перейдите на сок редьки с медом (1:1).

Второе замечание — готовьте сок не более чем на 2 дня.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СОК

Язва 12-перстной кишки

У меня много лет была язва 12-перстной кишки. От одной женщины из моей родной деревни узнала рецепт, который она, в свою очередь, получила от врача-хирурга из Оренбурга. Так вот, рецепт мне, слава Богу, помог. Возможно, он эффективен и при других заболеваниях.

200 г морковного сока, 200 г сока черной редьки (кожуру не чистить, только помыть), 200 г сока сахарной свеклы, 200 г сока трехлетнего алоэ, 0,5 л цветочного майского меда и 0,5 л водки (или кагора). Все слить в 3-литровую банку, закрыть капроновой крышкой, банку плотно завернуть в полотенце и поставить в темное место дней на 12—20. Взбалтывать каждый день, не открывая крышки. Чем дольше постоит, тем выше будет эффект.

Смесь становится, как клей, и рану, к примеру от пореза, очень быстро стягивает.

Для лечения язвы желудка и 12-перстной кишки пить надо 3 раза в день за полчаса до еды по 1 ст. ложке.

Прошло лет 30 с тех пор, как я воспользовалась рецептом, и моя болезнь не возвращалась.

Адрес: Молотковой Зинаиде Ивановне, 423550 Татарстан, г. Нижнекамск, п/о 11, ул. Мира, д. 61, кв. 26.

А.П.: Дам характеристику веществ, входящих в рецепт Зинаиды Ивановны, чтобы наши читатели поняли, в чем заключено его целебное действие.

Сок моркови: источник каротина, микроэлементов, обладает противоязвенным, заживляющим, обезболивающим действием. Снижает кислотность желудочного сока, улучшает зрение, функции печени, почек, сердца.

Сок алоэ: уменьшает отек, способствует рубцеванию язв, регулирует (послабляет) стул, повышает аппетит, иммунитет, кислотность желудочного сока (за счет присутствия морковного сока этот эффект снижается), стимулирует кроветворение, выводит токсины из организма.

Сок черной редьки: стимулирует пищеварение, улучшает функции печени и сердца, способствует отхождению мо-

кроты, насыщает организм витаминами (калий, магний, железо), разрушает камни в почках, выводит соли.

Сок свеклы: улучшает заживление язвы, стимулирует кроветворение, иммунитет, тормозит развитие патогенной микрофлоры в кишечнике, снижает холестерин и артериальное давление, предотвращает образование опухолей.

Мед сам по себе является лучшим природным лекарством, а в комбинации с соками усиливает все перечисленные выше свойства.

Водка выполняет роль консерванта.

Всем хорош рецепт, но как врач-фитотерапевт считаю необходимым

добавить в смесь после настаивания 300 мл 20-процентной настойки прополиса и хорошо взболтать. Курс лечения — 4-6 недель.

Рецепт приготовления настойки прополиса.

60 г измельченного прополиса залить 300 мл 70-процентного спирта, периодически встряхивать в течение 2 дней, процедить.

Не у всех язва может зарубцеваться навсегда. Нужно помнить, что она рецидивирует осенью и весной. Поэтому в эти периоды рекомендую проводить профилактическое лечение по данной методике.

Всякое лечение язвенной болезни должно длиться 20-25 дней и заканчиваться врачебным обследованием. Кроме того, язвы ЖКТ имеют «привычку» обостряться в осенний и весенний периоды. В связи с этим рекомендую проводить противорецидивное лечение в этот период.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

СРЕДСТВО ОТ ГЕПАТИТА

Гепатит

Народными рецептами интересуюсь всю жизнь, так как был у меня целый букет болезней. У всех заболеваний ищу прежде причину, а уже потом лечу следствие. А причина всех болезней — в питании и в образе жизни. Жалеть себя не надо, только любить.

Поняла, что неизлечимых болезней нет, есть только лень, с которой надо бороться.

В детстве я переболела *гепатитом*. Мама лечила меня хреном, прочитав статью в журнале «Советская медицина» за 1949 год, где было написано:

«Применяли настой хрена: натирали 1 кг его на терке и заливали кипятком (до 3—4 л воды в зависимости от крепости хрена), затем оставляли в закрытой посуде на сутки. Настой слегка подслащивали сахаром и давали больным по 1/2 стакана перед едой 3 раза в день».

Это простое средство оказало поразительный эффект. Во всех случаях у больных уже на 3—4-й день после лечения наступало улучшение аппетита, на глазах «таяла» желтуха, уменьшался размер печени...

Адрес: Реймер Зое Ивановне, 633128 г. Новосибирск, п. Краснообск (ВАСХНИЛ), а/я 558.

А.П.: Хочу добавить, что хрен в том или ином виде благотворно влияет на печень. Хронический холецистит, желчно-каменная болезнь, токсические поражения печени, гепати-

ты, цирроз, опухоли печени — вот неполный список болезней, где хрен и препараты из него сослужат добрую службу.

ЧУДО-СОСТАВ ОТ БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

Цирроз печени, холецистит

В 1954 году моему сыну было три года. Он заболел. Поставили диагноз: *гепатит* («желтуха») и положили нас в больницу. Лечение не помогало, а мальчика раздуло так, что в талии он был 1 м 04 см. В больнице его стали звать «беременный мальчик». Температура между тем была нормальная. Врачи собрали консилиум и пришли к выводу, что у моего сына не желтуха, а *цирроз печени*. Мне сказали, что вылечить его — почти безнадежное дело.

Как-то в разговоре с незнакомой старушкой моя мама обмолвилась о нашей горе. И та посоветовала приготовить состав и дать ребенку его выпить.

1 стакан тертой черной редьки, 1 стакан полыни, 1 стакан измельченных листьев алоэ, 1 стакан меда и 1 стакан водки. Все это поместить в 3-литровую банку и залить двумя стаканами урины мальчика от 3 до 10 лет, которую он дает, стоя лицом к востоку. Шесть суток настоять в темном теплом месте, а потом процедить через сложенную в 4 слоя марлю, отжать. Пить по 1 ч. ложке три раза в день за 30 минут до еды.

Мама приготовила состав и, не дав ему даже настояться — не было времени, — принесла в больницу чекушку (четвертинку). Тайком от врачей я стала поить сына. Почти сразу с него стала сходить отечность, и пошла желчь. Я лечу его и помалкиваю. Врачи пожимают плечами, а мальчику все лучше и лучше. Он уже встал с постели, пошел. Повеселел. Кончилось лекарство, и я запросилась домой. И тут уж рассказала все врачам. Нас выписали.

Сын вырос, поступил в летное училище, стал летчиком. Теперь он на пенсии, но все еще работает.

А рецепт этот я многим людям давала. Тут недавно у меня заболела печень. *Холецистит* — показало УЗИ. И я сама

приготовила такой состав и допиваю уже литр, только по 1 ст. ложке три раза в день. Становится легче.

Вреда от этого снадобья не будет никому, а вот помогло оно многим. Только ни в коем случае не брать в рот алкоголь.

Адрес: Найдиной Галине Степановне, 656040 Алтайский край, г. Барнаул, пос. Борзова Заимка, ул. Рудная, д. 28.

МОЕ ЛЕКАРСТВО – НАСТОЙКА ИЗ ЛИСТЬЕВ ХРЕНА

Камни в желчном пузыре

К своим 40 годам я нажила кучу болезней: *вегето-сосудистая дистония по гипертоническому типу, желчнокаменная болезнь (калькулезный холецистит), депрессия, хроническая усталость и постоянный озноб*: спать приходилось под двумя одеялами, в шапке, и это при 25-градусной температуре в комнате.

Я — медработник, но выхода из этого состояния не видела. Жить не хотелось. И вдруг случайно в руки мне попадает вестник «ЗОЖ». Это была не соломинка для утопающего, а целый плот. Начала читать, познавать. Взяла на вооружение раздельное питание, ограничила потребление хлеба и сахара, промыла кишечник, пропила полынь и пижму. В результате появилось как бы «второе дыхание». Я уже не чувствовала себя старухой, захотелось жить, помогать людям.

А теперь о главном. Хоть организм мой в значительной мере оздоровился, но вот печень не хотела поддаваться, и к маю 2001 года состояние мое стало критическим. Даже стакан воды вызывал боль в животе. А что больше болело — печень или желудок — не разберешь. Живот был вздут и болел совершенно осязаемо — пальцем не дотронуться.

К тому времени я уже знала, что у меня *камни в желчном пузыре*. Но операцию делать не хотелось, вот и решила попробовать избавиться от камней без операции.

То, что обратилась к Богу, — это само собой. Бог — наш

первый помощник в лечении. Второе: сделала настойку из листьев хрена по рецепту из № 4 «ЗОЖ» за 2001 год.

В начале лета собрать листья хрена и заполнить ими 6 литровых банок, залить водкой, чтобы полностью накрыть листья. Закрыть крышкой и поставить на 7 дней на нижнюю полку холодильника. Пить по 1 ст. ложке за полчаса до еды 3 раза в день.

Третье: стала пить вместо воды и чая чайный гриб до 2 литров в день. Заправляла его в 22 часа и начинала пить в 12 часов следующего дня чуть-чуть кисловатым.

Через 3 недели после начала лечения я стала совершенно другим человеком: боль ушла, появился аппетит. Для уточнения диагноза сделала обследование УЗИ желчного пузыря. Оказалось, что он буквально забит множеством мелких камней, среди которых обнаружили и три больших: 26 мм, 20 мм и 16 мм.

Четыре месяца пропила настойку листьев хрена по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. За все время — 5 литров.

Самочувствие прекрасное, стул стал регулярным... Все лето работала, как вол, забыла про болезнь, сонливость и усталость. В декабре 2001 года повторила обследование УЗИ. Хотя самочувствие было удовлетворительным, хотелось узнать о состоянии камней. И каково было мое изумление — осталось только 2 камня — 16 мм и 10 мм. Печень же очистилась безболезненно, без особых затрат, экспериментов и диет.

В июне я собираюсь повторить курс лечения настойкой листьев хрена: убедилась — это мое средство.

Адрес: Ефименко Лидии Викторовне, 416334 Астраханская обл., Камызянский район, с. Самосушка, ул. Садовая, д. 36.

ЛИСТЬЯ ХРЕНА СПАСУТ ОТ ЦИРРОЗА И ВЕРНУТ К ЖИЗНИ

Цирроз печени

Хочу поделиться с вами проверенными рецептами, которые я узнала от своих знакомых. Сначала я опишу рецепт от

цирроза печени, с помощью которого моя знакомая не просто вылечила свою сестру, а прямо воскресила ее. Врачи говорили, что больше двух месяцев она не протянет. Когда больную выписали из больницы, моя знакомая увезла ее в деревню, на свежий воздух. Там-то и посоветовала какая-то бабуля им этот рецепт.

В июне нарвать листья хрена и набить ими 6 литровых банок, залить водкой, чтобы полностью накрыть листья. Закрыть крышкой и поставить на 7 дней на нижнюю полку холодильника.

Пить по 1 ст. ложке за полчаса до еды 3 раза в день.

Вот и все. А та «безнадежная больная» жива до сих пор, хотя прошло уже много лет. А еще я знаю рецепт, который поможет тем, у кого плохо со слухом.

Взять среднюю луковицу, немного вырезать серединку и примерно до половины засыпать анисовым семенем (оно продается в аптеке). Запечь в духовке, остудить и через 2 слоя марли процедить, потом отжать и жидкость закапывать в уши по 2 капли на ночь до тех пор, пока не почувствуете облегчения.

А вот еще простой рецепт от вздутия и для очищения кишечника:

3 ст. ложки (с горкой) семян укропа и 1 ч. ложку чистотела залить 1 литром кипятка. Закрыть и подержать на водяной бане минут 15—20, потом закатать в полотенце. Когда остынет, процедить и пить по 0,5 стакана после еды через 40 минут 3 раза в день. Курс лечения — 3 такие порции.

Адрес: Овсянниковой Антонине, 141260 Московская обл., г. Красноармейск, ул. Гагарина, д. 9, кв. 11.

А.П.: В состав рецепта от вздутия и для очищения кишечника рекомендую ввести

1 ст. ложку дробленых корней одуванчика и 2 ст. ложки кукурузных рыльцев.

Одуванчик — великолепное средство для улучшения функции поджелудочной железы (вздутие — признак снижения ее функции). Вместе с кукурузными рыльцами (очищают печень, снижают холестерин), одуванчиком, укропом и чистотелом сбор становится идеальным в смысле улучшения работы этих органов. Лечение — от 1 до 1,5 месяца.

ЛУЧШЕ УБЕДИТЕСЬ САМИ

Цирроз печени, мастопатия

Хочу предложить вам несколько простых рецептов, которые помогли многим. Впрочем, вы все равно этих людей не знаете. Лучше попробуйте и убедитесь сами.

- При *циррозе печени* выкопайте 5—6 листьев хрена с корнями и залейте 0,5 л водки, настоять неделю, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

- От *фиброзной мастопатии* принимайте три раза в день за 20 минут до еды по 1 ст. ложке смеси: сок алоэ, редьки, растительное масло и спирт в соотношении 1:1:1:1.

Адрес: Мавриной Вере Николаевне, 442220 Пензенская обл., Каменский р-н, п/о Троицкое.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

КАК СНЯТЬ БОЛЬ ПРИ АРТРИТЕ

Артрит

Мой рецепт — ну просто волшебное снадобье — от *артрита*.

Для лечения и снятия болей нужно приготовить мазь:

50 г камфары, 50 г порошка горчицы, 100 мл спирта, 100 г яичного белка (с 3 яиц).

В спирте последовательно растворить сначала камфару, затем горчицу, отдельно взбить белок (предварительно охлажденный), смешать все вместе и втирать в больной сустав вечером перед сном.

Адрес: Сергеевой Лидии Федоровне, 413800 г. Балаково, ул. Чапаева, д. 127, кв. 76.

Я ЛЕЧУ СЕБЯ САМА

Артроз, артрит

Я давно хотела написать в вестник и поделиться рецептами, которые мне всю жизнь помогают.

Рецепт от *болей в суставах*. Если они просто болят, то это еще терпимо. А вот когда бывает воспаление, то здесь хоть на луну вой, хоть на стенку лезь — жуткая боль. В таких случаях делаю состав, для которого нужны

1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка горчицы (свежей, не залежавшейся), 1 ст. ложка растительного масла.

Сначала в 1 ст. ложку горчицы добавляю 1 ст. ложку масла, хорошенько размешиваю, ставлю на огонь и довожу до кипения. Как закипит, тут же снимаю и в еще горячую добавляю мед. Хорошенько размешиваю.

Как применять. Расстелить целлофановый мешочек, на него положить сложенную в два слоя марлю, весь состав равномерно распределить по ней и наложить на больной сустав, укутав поверх целлофана теплым платком или шарфом. Держать 1,5—2 часа.

Боли постепенно проходят, а потом исчезают совсем.

Кстати, составом этим можно пользоваться несколько раз. Только хранить его надо в холодильнике и перед употреблением подогревать, положив на крышку кастрюли, в которой кипит вода. Этот рецепт мне дала моя бабушка, и я постоянно им пользуюсь. Если кому поможет, буду рада.

Адрес: Винниковой Надежде Михайловне, 398042 г. Липецк, ул. Макаренко, д. 19/1.

А.П.: Если же выздоровление нужно ускорить, пользуйтесь природным антибиотиком, полученным из грейпфрута, — цитросептом. Его продают в аптеке. Добавляйте его в настой трав или сладкий сок, чай по 20 капель 3-4 раза в день. Принимать за 20-30 минут до еды в течение 15-20 дней. Это гарантирует выздоровление.

ДВЕ ВСТРЕЧИ... С ЧЕРНОЙ РЕДЬКОЙ

Артроз, артрит

В своей жизни мне не однажды пришлось испытать на себе лечебные свойства черной редьки. Первый раз это случилось много лет назад. В 1956 году я сильно застудила руку. Спала в холодной комнате у каменной стены. Проснулась от дикой боли. Рука от локтя до плеча просто окоченела. Через несколько дней боль поутихла, и я забыла про свою руку, хотя временами она напоминала о себе.

Так прошли годы. Но когда я устроилась на работу в столовую поваром, мне пришлось худо. На кухне распаришься, потом летишь в холодильную камеру за продуктами. Пока «отколупаешь» пласт мороженой рыбы или куриных окорочков, вся окоченеешь. Короче, дело дошло до больницы. Уколы, таблетки, прогревания... А мне все хуже и хуже. Больше четырех месяцев длились мучения. Но однажды зашел ко мне в гости знакомый старик, весельчак и шут-

ник. Я вышла к нему. Он на меня посмотрел и спрашивает: «Ты чи не выпалась?» И опять: «Ты чи плакала?» Я в ответ только улыбаюсь. «Что, — думаю, — какому-то деду буду жаловаться». А он не унимается: «Нет, правда, болеешь, что ли?» — «Болею, — отвечаю. — Вон рука болит от локтя до плеча» — «А ну, как болит?» — не унимается дед. Он сделал при этом такой серьезный вид, что я даже рассмеялась. Пришлось рассказать. А он и говорит: «Дура ты, что молчала. У меня точно так же было».

Дед — старый охотник, как-то заснул на сырой земле и застудил руку от плеча до локтя. Точно так же его лечили в больнице, и точно так же лечение не помогло. Спасла же бабка, которая сказала, что нужно достать черную редьку, и дала рецепт. «Да где ж я возьму черную редьку? — огорчилась я. — Ведь ранняя весна, да и на улицу я не выхожу». Дед пообещал достать. Я, честно говоря, не надеялась. Но дед обежал весь поселок и к вечеру принес мне три маленькие редьки, каждая величиной чуть больше грецкого ореха, и сказал:

«Будешь делать так: помоешь, натрешь на крупной терке, на голое тело приложишь, обернешь, укутаешь и ляжешь».

Я положила ровно подушку, на нее — пуховый платок, на платок — целлофан, на целлофан — тертую на крупной терке редьку и легла на спину так, чтобы рука больным местом припала на редьку. Завернула, укутала, уснула. Дед говорил, что если редька начнет действовать, сразу почувствую. Я в первую ночь ничего не почувствовала, но только выпалась от души. На вторую ночь дотерпела до рассвета, а на третью — часов до двух ночи. На этом мое лечение кончилось — редьки больше не было. На четвертый день я почувствовала, что боль ушла, но страх мешал раскрыть руку как здоровую.

На пятый я вымыла обеими руками волосы и почувствовала, что заново родилась.

В 1999 году я таким же образом вылечила сама воспаление легких. Врачи предлагали лечь в больницу, но я, поскольку живу одна, не могла оставить дом и хозяйство.

Испробовала тот же способ, только на третью редьку ложилась спиной и на ночь ела ее, ничем не запивая.

«ЗОЖ»: Автор этого рецепта из Карачаево-Черкесии написала довольно длинное письмо, в котором привела еще несколько примеров излечения различных воспалений черной редькой. Принцип тот же: помыть, натереть, обложить, укутать. Единственное, просила не указывать ее фамилию и инициалы. «Мы живем в селе, все знают друг друга. Как-то неудобно», — пишет она. Что ж, фамилию указывать не будем, но село назовем: им. Коста Хетагурова Карачаевского района.

РЕЦЕПТ АКТРИСЫ

Артроз

Я хотела бы поделиться с вами рецептом мази от воспаления суставов. Вот такой рассказ я услышала от своей знакомой: «Так сложилась моя судьба, что я стала торговать на рынке в открытой палатке. И снег, и ветер, и дождь — все прелести непогоды ощутила на себе. Однажды у меня очень сильно разболелся коленный сустав. Какие только средства я не перепробовала, ничего не помогало. Боль буквально изматывала. Наверное, мое лицо имело такое страдальческое выражение, что одна пожилая женщина, которая покупала у меня фрукты, спросила, что со мной. Я рассказала ей о беспокоящей меня боли. Она посочувствовала и поведала следующее: «Сейчас мне 80 лет. Когда-то у меня была очень интересная жизнь. Работала в мюзик-холле. Гастроли, репетиции, выступления... Нагрузка большая, и потому иногда болели суставы, а лечиться было некогда. И вот тогда-то одна из актрис дала мне рецепт мази:

1 ст. ложка сухой горчицы, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ст. ложка меда. Все смешать и томить на водяной бане до получения однородной массы. Полученную мазь втирать в больные места.

Впоследствии мы все спасались только этой мазью, ведь всегда надо было быть в форме. Поэтому я очень рекомен-

дую вам это средство». Закончив свой рассказ, моя спасительница сделала пируэт (это в 80-то лет!) и, пожелав мне доброго здоровья, грациозно удалилась. И ведь действительно, помогла мне эта мазь!

Адрес: Рябовой Евгении Александровне, 392000 г. Тамбов, ул. Советская, д. 132, кв. 19.

ГОРЧИЧНЫЙ КОМПРЕСС ОТ БОЛЕЙ В СУСТАВАХ

Артроз, артрит

Когда *щелкает и болит сустав* большого пальца руки, возьмите 100 г камфарного масла, 100 г сухой горчицы и 2 белка от свежих куриных яиц. Камфарное масло и горчицу следует перемешать до однородной массы, 2 белка взбить в пену и постепенно вливать в массу, быстро помешивая. Лекарство готово. Перелейте в баночку и плотно закройте. Держите в темном месте. Натирайте на ночь суставчики и делайте компресс — целлофан, бинт и что-то теплое сверху.

Адрес: Алешкиной Валентине Григорьевне, 143100 Московская область, г. Руза, ул. Колесникова, дом 4, кв. 43.

ПРО ЧЕРНУЮ РЕДЬКУ И КРАСНУЮ РЯБИНУ

Полиартрит, радикулит, ревматизм

Я могу посоветовать один рецепт от *полиартрита*, только тем, кто им воспользуется, скажу: не злоупотребляйте и не старайтесь ускорить процесс выздоровления, увеличивая дозу. Можете только навредить.

Средней величины черную редьку натрите на мелкой терке и залейте 0,5 л водки. Закройте плотно крышкой и настаивайте две недели, время от времени взбалтывая (раз в 2 дня, к примеру).

Настой этот очень неприятного запаха и сильно «бьет» в глаза, но нужно терпеть и растирать все больные места, какие сможете достать, досуха — кожа быстро «принимает» этот раствор. Но его нужно и пить.

Начинайте с 1 ст. ложки за один прием 3 раза в день. Постепенно увеличивайте дозу одного приема до маленькой рюмочки (30—40 мл), после чего снова снижайте до 1 ст. ложки.

Лекарство должно помочь всем, у кого *полиартрит, радикулит, ревматизм*. Только еще раз прошу: как почувствуете себя лучше — а это произойдет непременно, не форсируйте события, резко и намного увеличивая дозу приема настоек. Лучше повторите курс через 15—20 дней.

Адрес: Максачевой Тамаре Борисовне, 391612 Рязанская обл., Сасовский р-н, п/о Поляки-Майдан, д. Тру-
долюбовка.

А.П.: Согласен, при радикулите и болях в суставах средство эффективно. Вот с полиартритом сложнее обстоят дела. Поэтому рекомендую применять комплексное лечение: медикаментозные средства и растирки. Можно приготовить сбор трав из 7-10 растений на выбор: корни лопуха, стальника, одуванчика, сабельника и шиповника, спорыш, хвощ, лист березы, цветы черной бузины и липы, таволга, овес, кирказон, почки березы, тополя и сосны, плоды каштана, рябина. Всех компонентов взять поровну, перемешать.

1 ст. ложку сбора залить 300 мл холодной воды, довести до кипения и варить на малом огне 3-5 минут, настоять 2 часа, процедить. В готовый настой добавить 1 ст. ложку меда и 1-2 ст. ложки соков (лопуха, череды или софоры), 1-2 ч. ложки настоек сабельника или календулы. Выпить в 3 приема за 30 минут до еды. Курс лечения — 1,5-2 месяца.

Полезно в период лечения принимать гомеопатию: мазь и таблетки траумель С, цель Т и др.

ЧУДО-РАСТИРКА

Полиартрит ревматоидный

При ревматоидном полиартрите помогает такой состав. Накопайте ранней весной или осенью корни хрена и пропустите через мясорубку. Сока с мякотью должно получиться около 1 литра. Отдельно прокрутите репчатый лук, чтобы получилось то же количество, что и

хрена. Смешайте в тазике полученную кашницу из хрена и лука, добавьте 1 л керосина и еще раз все хорошенько перемешайте. Выложите смесь в трехлитровую банку и плотно закройте пластмассовой крышкой. Банку заверните в целлофановый пакет и заройте в землю на глубину около одного метра. Через 2-3 недели лекарство будет готово. Полученную смесь нужно ежедневно втирать в больные суставы. Облегчение наступит быстро, но лечение не бросайте, используйте все содержимое банки.

Этот рецепт дал дедушка моей знакомой. Она ходила на костылях, колени сильно опухли и болели. Прошло уже 16 лет, как она бросила костыли.

Адрес: Золотовой Ольге Владимировне, 309110 Белгородская обл., г. Ивня, ул. К. Либкнехта, д. 68/2, кв. 19.

«ГОРЧИЧНИК» ИЗ ХРЕНА

Подагра, ревматизм

Как «старый поклонник» газеты хочу поделиться рецептом «горчичников» из хрена для лечения *подагры, ревматизма, мышечных и невралгических болей*. Греем отлично!

Свеженатертую кашницу хрена нанести слоем на хлопчатобумажную ткань и приложить к больному месту при болях в суставах.

Так же можно использовать в летнее время зеленый лист хрена (немолодой). Опустить его в горячую воду секунд на 30, дать чуть-чуть остыть и приложить на больное место. Тепло укутать. Держать столько, сколько вытерпите.

Не бойтесь, ожогов не будет!

Адрес: Рязановой Людмиле Михайловне, 680028 г. Хабаровск, ул. Калинина, д. 117, кв. 2.

О ЧЕРНОЙ РЕДЬКЕ

Заболевания позвоночника, суставов

Черная редька не только заменяет все противовоспалительные лекарства, но и освобождает организм от шлаков.

Сок черной редьки с медом лечит заболевания позвоночника и суставов.

Сок редьки и мед в равных пропорциях по объему хорошо размешать деревянной ложкой в стеклянной посуде (сок вливать в мед), разлить в бутылки из темного стекла и поставить на 6 недель в темное место. Через 6 недель принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой весной и осенью в течение 2—3 недель, чтобы предупредить обострения.

Отжимки редьки не выбрасывайте. Плотно уложите в баночки, залейте холодной кипяченой водой и поставьте в холодильник.

Их можно добавлять в салаты, кушать со сметаной, делать из них компрессы на суставы, позвоночник, на спину и грудь при бронхите и воспалении легких. Этим рецептом я пользуюсь много лет. Уверена, что он еще многим поможет.

Адрес: Винниковой Н.М., 398042 г. Липецк, ул. Макаренко, д. 19/1.

А.П.: Я считаю, что выдерживать смесь редьки и меда в течение шести недель не имеет смысла. Можно употреблять это средство сразу после приготовления.

ЛЕЧУСЬ ХРЕНОМ

Хронический радикулит

Мне 73 года. Болячки появляются такие, о каких даже не знала, что они существуют.

Как заболит спина — у меня *хронический радикулит* — прикладываю на поясницу нижней стороной лист хрена. Прибинтовываю на ночь.

Были, правда, ожоги небольшие, но зато радикулит проходил. Так лечиться можно только в летнее время, но если корни хрена оставить на зиму в погребе,

то зимой можно при необходимости натирать их на терке, смешивать с керосином и прикладывать к больному месту как компресс.

Адрес: Григорьевой Ирине Петровне, 452000 Башкортостан, г. Белебей, ул. Интернациональная, д. 124, кв. 23.

ОТ РЕВМАТИЗМА И СЛЕДА НЕ ОСТАЛОСЬ

Ревматизм

Хочу ответить всем, страдающим *ревматизмом*. Но для начала нужно выяснить, какой ревматизм — наследственный или от простуды...

Если от простуды, то предлагаю испытанное на себе средство. В 27 лет я ходила с палочкой, ноги были опухшие и синие. Врачи сказали: ревматизм. Но помочь ничем не могли.

Сидела как-то на автобусной остановке, и мимо шла баба Маша. Она и говорит: «Доченька, не ходи ты зря в больницу, они тебе все равно не помогут». Возьми, говорит, сенной трухи (мелкие листочки, цветочки), напарь (желательно в деревянной посуде) и прогревай ноги, обкладывая этой травой все суставы — горячей, какую терпит тело. Затем, как станет остывать, надо вынуть ноги из посуды и сразу, пока теплые, натереть таким составом:

1 ст. ложку сока редьки и 1 ст. ложку чистого керосина смешать. Ноги укутать чем-нибудь шерстяным и не развязывать до полного естественного остывания. Можно ходить, можно лежать.

Мне хватило трех таких процедур через день. Десять лет я не чувствовала никаких болей.

Адрес: Игнатьевой Т.Е., 433301 г. Новоульяновск, ул. Ремесленная, д. 8 а, кв. 4.

А.П.: Больные суставы в народе ошибочно называют ревматизмом. Знайте, что ревматизм — это инфекционно-аллергическое заболевание, которое «лижет суставы и кусает сердце». Изречение великих терапевтов прошлого означает, что при неправильном лечении болезни формируется порок сердца, и человек становится инвалидом со всеми вытекающими последствиями. Здесь без точной врачебной диагностики не обойтись. Лечение редькой, безусловно, полезно при болях в суставах: радикулите, миозите, невралгии и пр. И последнее: «наследственного» ревматизма не бывает.

БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

МОЕ РАСТИРАНИЕ

Миозит, шейный остеохондроз

У меня есть свой метод лечения *миозита, шейного остеохондроза*.

1/2 стакана сухой мелкой кожуры черной редьки (мелко порезать), 2—3 сухих горьких красных перца средней величины и 0,5 л спирта (водки или тройного одеколona). Настоять и через 7—9 дней натирать шею, лопатки, локти, колени, стопы, поясницу и т.д. Растирать досуха.

Хорошо взрослым и детям. Помогает при шейном миозите, остеохондрозе, после инсульта. Можно натираться утром, днем, после бани, но не на ночь, так как средство бодрит.

Сама этим составом пользуюсь постоянно около двадцати лет. Делюсь со всеми рецептом.

Адрес: Углановой Лидии Андреевне, 450032 г. Уфа, ул. А. Невского, д. 30, кв. 66.

ГРЕЕТ НЕ ТОЛЬКО БАНЯ

Воспаление седалищного нерва

Народная мудрость гласит: баня — аптека крестьянина. Погрелся — и болезнь ушла. Когда у меня началось *воспаление седалищного нерва*, я решил применить вместо бани согревающий компресс на поясницу: он ведь тоже греет.

Смешал полстакана тертого хрена, полстакана тертого картофеля и положил туда 1 ст. ложку меда. Смазал поясницу подсолнечным маслом и наложил смесь.

Сверху — пленку и укутался потеплее. Держал примерно 1 час.

Жгло, кожа покраснела. Через три дня снова сделал такой компресс. Короче, я делал компрессы через три дня до излечения.

Адрес: Валу В.М., 452228 Челябинская обл., г. Златоуст, 3-й мкрн., д. 34, кв. 46.

А.П.: Внесу небольшое, но испытанное рацпредложение.

Перед нанесением смеси воспользуйтесь аппликатором. Подложите его под поясницу в положении лежа, согните ноги в коленях, подведя пятки ближе к ягодицам, и «продержитесь» так 15-20 минут. Людям с хроническим радикулитом рекомендую проводить профилактические курсы по 15-20 дней в квартал, выполнять упражнения на растяжение.

МНЕ ПОМОГЛИ ХРЕН, КАРТОШКА И МЕД

Воспаление седалищного нерва

Я как-то обращалась к читателям за помощью, просила подсказать, как вылечить *воспаление седалищного нерва*. Мне прислали много писем с рецептами из разных уголков России, за что большое спасибо всем, кто откликнулся на мою просьбу. А спасли меня хрен, картошка и мед.

Я перемолола в мясорубке свежий корень хрена, чтобы получилось примерно полстакана, взяла столько же тертой сырой картошки и 1 ст. ложку меда. Все перемешала, потом попросила внучку смазать поясницу растительным маслом, затем на сложенную вдвое марлю положить полученную смесь толщиной в 1—1,5 см, сверху прикрыть полиэтиленом и тяжелой подушкой. Хорошенько укрылась одеялом и лежала около часа.

Мазь сильно жгла, мне казалось, что слезает кожа, а на самом деле она всего лишь слегка покраснела. Таких процедур я сделала несколько, через день или два. Я забыла о боли.

Адрес: Терехиной Валентине Андреевне, 692060 Приморский кр., г. Лесозаводск.

ЦИТРУСОВЫЕ

Из **цитрусовых** в лечебном плане наибольшее значение имеет лимон. Кроме традиционного чая с лимоном, который чаще используют для запаха и вкуса, лимон обладает массой целебных свойств. Это объясняется наличием в нем лимонного масла и лимонной кислоты, которой он содержит до 6%. Лимонная кислота в организме человека играет огромную роль, участвуя в обменных процессах (цикл Кребса). Интересная ситуация у лимона с витамином С. Если указанный витамин в других плодах со временем при хранении значительно снижается (например у яблок, груш), то же относится и к овощам (капуста, свекла), то у лимона этот показатель постоянный. Вот почему весной предпочтительно использовать именно лимон. Лимон *стимулирует желчеотделение*, почему его применяют при чистке печени и желчного пузыря (совместно с апельсином). Лимонный сок назначают при *отложении солей*, в том числе мочекислых, при *подагре, отеках сердечного происхождения*. Особо нужно отметить способность лимона противомикробную, поэтому, когда при ОРЗ вы пьете чай с лимоном, этим самым способствуете уничтожению возбудителя болезни. При *гастритах* с пониженной кислотностью желудка лимон сослужит вам добрую службу, достаточно иногда пить чай с лимоном систематически 2-3 недели. При *ангинах* иногда полезно полоскать рот чаем с лимоном. Лимонный сок может служить подручным средством как *кровоостанавливающее средство*. Способность лимонного сока *снижать артериальное давление* известна давно. Есть сведения, что лимон способен удалять веснушки и пигментные пятна.

Виктор КОСТЕРОВ, врач-фитотерапевт,
кандидат биологических наук.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

ПОЛЮБИТЕ ЛИМОН!

*Атеросклероз, стенокардия,
инфаркт, инсульт, склероз*

Призываю полюбить лимон, он не только источник витамина С, но и прекрасный лекарь! Я настолько его полюбил, что приобрел черенки различных лимонов, посадил. Надеюсь в течение трех лет получить от них плоды. Предлагаю несколько рецептов, которые сам использую в своей практике лечения.

Древние врачеватели для того, *чтобы сохранить молодость*, предписывали

каждый день натошак раз в сутки выпивать смесь из 1 ч. ложки лимонного сока, 1 ч. ложки чуть подогретого или жидкого меда и 1 ст. ложки растительного масла.

Для укрепления и очищения сосудов, предупреждения стенокардии, инфарктов и инсультов рекомендуется

2 лимона и 2 апельсина разрезать на части, вынуть семечки и пропустить через мясорубку. Полученную массу перемешать с 2 ст. ложками меда. Выдержать в стеклянной банке сутки при комнатной температуре, а затем поставить в холодильник. В день употреблять по 2-3 ч. ложки за 30 минут до еды. Курс лечения — месяц, затем 2 недели перерыв; потом можно повторить.

От склероза хорошо раз в сутки перед сном пить смесь из $\frac{3}{4}$ стакана кипяченой воды с 1 ч. ложкой меда и соком, выжатым из половины лимона.

Адрес: Ткаченко Александру Валерьевичу, 302042
г. Орел-42, а/я 48.

ЛИМОН, МЕД И ЧЕСНОК — ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

Гипертония

В «ЗОЖ» № 1 за 2003 год прочитала письмо 17-летнего Димы Тарасова из села Вагай Северный, что в Тюменской области, который обратился в вестник за советом: у него высокое артериальное давление.

Его просьба и послужила поводом написать в редакцию. Я знаю одно хорошее средство, которое может помочь в этом случае. Возможно, оно пригодится и другим.

Надо взять 1/2 стакана меда, 1 лимон натереть на терке вместе с кожурой, размять 5 средних зубцов чеснока. Все хорошо перемешать и поставить в темное, теплое место на неделю. Потом держать в холодильнике, обернув черной тряпкой. Принимать 2—3 раза в день по 1 ч. ложечке независимо от времени и приема пищи.

Вот и все. Лечитесь на здоровье.

Адрес: Макаровой Екатерине Кондратьевне, 632384 Новосибирская обл., г. Куйбышев, ул. Студенческая, д. 1, кв. 73.

Комментарий Виктора Костерова: Да, рецепт, указанный читательницей, вполне работоспособный. В народе лимон издавна применялся при повышенном артериальном давлении. Действует он очень надежно, то есть помогает всем, а не выборочно, как, например, с другими растениями. Второй компонент — чеснок — признанное средство при сердечно-сосудистых заболеваниях и прежде всего при атеросклеротических проявлениях. Повышение кровяного давления всегда связано с атеросклерозом. В данном рецепте чеснок является противосклеротическим компонентом. Ну а мед — кладезь биологически активных соединений, необходимых для стимуляции работы сердца, в частности, активизирует сократительную функцию сердечной мышцы. В меде много сахаров, но что самое главное — наряду с сахарозой и фруктозой в нем присутствует и глюкоза, которая непосредственно, напрямую идет на питание сердечной мышцы. Неко-

торых не устраивает этот рецепт из-за запаха чеснока. Тут можно помочь. Я уже неоднократно рекомендовал при гипертонии средство, содержащее лимон, мед, а вместо чеснока, как в рецепте нашей читательницы, рекомендую хрен. Да, да, хрен. В этом случае

надо взять 1 стакан меда, 1 стакан протертого на терке корня хрена (не сока) и смешать с соком одного большого или двух небольших лимонов. Все тщательно перемешать. И принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

ЛИМОН, АПЕЛЬСИН, КЛЮКВА...

Гипертония

С вестником познакомилась случайно, разговарившись со своими друзьями о болезнях. Они дали мне подшивку «ЗОЖ» за 2-е полугодие 2001 года, и я выписала все интересные меня рецепты. А с первого января 2002 года мне вручили в подарок подписку на вестник. Вот и хочу внести свою лепту в копилку «ЗОЖ» — поделиться простым рецептом от *гипертонии*:

1 лимон, 2 апельсина и 1 пол-литровая баночка толченой клюквы. Сахар по вкусу. Лимон и апельсины пропустить через мясорубку вместе с цедрой. Перемешать с толченой клюквой, добавить сахар и есть по 1 ст. ложке 2 раза в день утром и вечером.

Поверьте, очень помогает, таблетки совсем не нужны. Смесь держать в холодильнике.

Адрес: Демчук Т.А., 164170 Архангельская обл., Плесецкий р-н, г. Мирный, ул. Ломоносова, д. 11, кв. 11.

РЕЦЕПТ ОТ ГРУДНОЙ ЖАБЫ ПОМОЖЕТ ВСЕМ

Стенокардия

Настоем, который я предлагаю, излечивались очень старые люди, которые и 50 метров не могли пройти, чтобы не передохнуть. Испробован он и на себе при лечении *стенокардии*.

Взять 1 л меда, выжать сок 10 лимонов (без семян), пропустить через мясорубку 10 головок чеснока. Все это слить в 3-литровую банку, смешать и оставить на неделю закрытой. Ежедневно встряхивать, чтобы все компоненты хорошенько перемешивались. Через неделю начать принимать 1 раз утром по 4 ч. ложки, проглатывая содержимое каждой медленно и последовательно, а не все сразу. Не пропускать ни одного дня.

Этого количества достаточно на 2 месяца лечения, и состояние должно заметно улучшиться. Желаю успехов.

Адрес: Тасейко Татьяне Васильевне, 660069 г. Красноярск, ул. Мичурина, д. 27, кв. 77.

В.К.: Стенокардия может возникнуть при атеросклерозе коронарных сосудов и их спазме. В результате тромбоза стенок устья аорты, кардиомиопатии и др. причин возникают приступы чаще всего после физической нагрузки и психических перенапряжений. В последнем случае помогут успокоительные сборы из лекарственных растений, которые я рекомендовал бы чередовать с лечением по вашей прописи. Приведу примерный состав такого сбора:

валериана – 2 части, мелисса – 2 части, пустырник – 3 части, плоды боярышника – 3 части, сушеница топяная – 2 части, хвощ полевой – 3 части. 2 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и пить по 100 мл 3-4 раза в день до еды. Пить месячным курсом, чередуя с вашим способом.

Таким образом, мы расширим возможности целебного действия лекарственных растений и дадим организму самому сделать соответствующий выбор. А по самочувствию вы увидите, какой способ лучше. Кроме того, очень рекомендую включить в сбор или пить отдельно настой донника лекарственного, который в значительной степени способствует разжижению крови, что в нашем случае немаловажно.

Заваривать цветки в количестве 1 ч. ложка на 0,5 л кипятка, настоять 15-20 минут и пить по половине стакана 3 раза в день. Можно пить вместо чая.

МОЙ НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ

Головные боли, сердечная недостаточность

Я знаю очень хороший рецепт, который проверен жизнью, действенен и совершенно безвреден.

От заболеваний нервной системы и сердца.

Взять 25 г гвоздики (ее используют для маринада, можно купить в магазине или на рынке); растереть на терке 3 крупных лимона; 0,5 кг сахара, 0,5 л водки «Экстра» или «Пшеничной». Все положить в 3-литровую стеклянную банку, залить кипяченой водой (температура 40—45 градусов) и поставить на 14 дней в темное место. На курс лечения нужно три 3-литровые банки. Употреблять 3 раза в день по 25 г за 15 минут до еды.

Рассказала мне об этом способе лечения женщина, которая вылечилась с помощью него от *головных болей, давления и болезни сердца*. С того времени прошло 10 лет.

Адрес: Достовалову А.А., 354205 Краснодарский край, Сочи-Л-205, до востребования.

В.К.: Автор из Краснодарского края приводит рецепт лечения «...нервной системы и сердца». Что при этом имелось в виду, непонятно, ведь сердечных болезней много. Так, вегето-сосудистая дистония — это одно, а кардиосклероз — совсем другое. Тем не менее в этих рекомендациях заложен реальный смысл, поскольку, как известно, лимон способен нормализовать артериальное давление, а гвоздика — тонизировать сердце. Прямо скажем, сочетание несколько необычное. Я знаю весьма эффективные способы лечения гипертонических проявлений лимоном в сочетании с медом, тертым хреном (эти рецепты см. выше), а также в сочетании с морковным соком.

СЕРДЦЕ ВЫЛЕЧИЛИ ЛИМОНАМИ

Инфаркт

Моя мама, у которой было больное сердце, вылечила его лимонами и в итоге прожила 84 года. В общей сложности она съела 34 лимона. Почему именно столько — не знаю, так мне сказали. Наверное, потому, что положение моей мамы

было очень серьезное, — ведь она в 40 лет перенесла *инфаркт*. Скажу только, когда у меня в те же 40 начались проблемы с сердцем, я пролечилась 15 лимонами. Сейчас мне 64.

Теперь о том, как и сколько нужно есть лимонов. Лучше покупать те, что покрупнее, если позволяют средства и, естественно, не обязательно все количество сразу. Благо, сейчас в лимонах дефицита нет.

Утром помойте один лимон, нарежьте его кружочками вместе с кожурой, пересыпьте сахаром и в течение дня за несколько приемов небольшими кусочками съешьте за 30 минут до еды и через час после. Количество, видимо, зависит от состояния человека, от серьезности заболевания. Я не врач, поэтому ничего конкретного никому посоветовать не могу. Я просто описала случай из жизни нашей семьи. Думаю, что вреда лимоны не принесут никому.

Адрес: Гридчиной Нине Георгиевне, 352901 Краснодарский край, г. Армавир, ул. Лермонтова, д. 122, кв. 3.

В.К.: И еще один слишком простой рецепт. Восстановили сердце после инфаркта одними лимонами, правда, с сахаром — чудеса какие-то. Я понимаю: с помощью лимона можно снизить артериальное давление, что в постинфарктном периоде немаловажно, но при инфаркте отмирает участок сердечной мышцы, который был лишен кровоснабжения и питания в результате разрыва кровеносного сосуда. Короче говоря, поражена целая область, участок сердечной мышцы, и его надо восстанавливать, хотя бы частично. В этом случае я бы порекомендовал мед. Весьма кстати был бы и боярышник, только не плоды, а цветки, причем в виде настоек. Боярышник тонизирует мельчайшие кровеносные сосуды сердца, а также благотворно действует на организацию сердечных ритмов. Настойка боярышника сейчас в аптеке большая редкость, поэтому посоветую делать ее самим.

Собирать цветки боярышника надо в то время, когда они еще не полностью распустились, а находятся в хорошо созревших бутонах. Если почувствуете не-

приятный запах от цветков, не расстраивайтесь, это для боярышника норма. Только что сорванные цветки сейчас же поместить в бутылку, можно не отмерять их и не взвешивать, а брать столько, чтобы в рыхлом (не утрамбованном) состоянии они заняли три четверти объема, а затем залить все хорошей водкой. Настаивать в темноте при комнатной температуре 3 недели, после чего процедить. Полученная настойка должна быть зеленоватого цвета. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды 2-3 недели, затем недельный перерыв и снова прием повторить.

ЕСЛИ У ВАС БЫЛ ИНФАРКТ

Инфаркт, одышка

Хочу предложить лично проверенные рецепты. Если вы перенесли *инфаркт* и у вас одышка и боль за грудиной при ходьбе, нужно

взять 3 средних лимона, помыть с мылом, сполоснуть, нарезать на 4 части, выжать сок в отдельную посуду, а кожицу мелко порезать в эмалированную кастрюльку и через чеснокодавилку выдавить туда же 1 среднюю головку чеснока. Эту смесь залить 1 л кипятка. Накрыть крышкой и настоять сутки. Через сутки процедить смесь и в нее налить сок. Размешать. Пить ежедневно утром натощак за 30 минут до еды. Улучшение наступает быстро.

Адрес: Станкевич Галине Поликарповне, 400081 г. Волгоград, ул. П. Осипенко, д. 47.

В.К.: Рецепт для лечения инфаркта мне очень понравился, он довольно прост и должен быть эффективным, потому что лимон способствует снижению артериального давления, несколько тонизирует сердце, а чеснок способен проявлять противосклеротическое действие, такое необходимое при инфаркте. Помимо всего чеснок способствует нормализации холестерина обмена и выведению излишков холестерина из организма. Но и в этом случае я бы порекомендовал для стимуляции кровоснабжения самого сердца (то есть сердечной мышцы) боярышник. Самое главное — не забывайте, что тут понадобятся обязательно цветки (см. предыдущий комментарий).

ДЛЯ ОСЛАБЛЕННЫХ

*Выхаживание больных после инфаркта,
укрепление иммунитета*

Могу предложить рецепт, который бы очень пригодился ослабленным людям. Убивает сразу нескольких «зайцев» и очень хорош для выхаживания больных. Я пользуюсь им постоянно.

300 г очищенных грецких орехов, 300 г кураги, 300 г изюма, 2 лимона с цедрой — все это провернуть через мясорубку. Добавить 300 г меда.

Принимать по 1—2 ч. ложки в день.

Хранить в холодильнике. С удовольствием едят и наши

внуки.

Адрес: Яровой Дине Петровне, 169915 г. Воркута-15,
ул. Суворова, д. 17, кв. 99.

В.К.: Дина Петровна приводит рецепт для выхаживания больных. И хотя она не пишет, каких больных, то есть с какой патологией, твердо можно сказать, что эти рекомендации хороши сердечникам. Рецепт основан на комплексном использовании грецкого ореха, кураги, изюма, лимона и меда. Грецкий орех обладает общим тонизирующим действием, курага улучшает проводимость нервных импульсов для возбуждения сердечных сокращений. Очень хорошо, что мед дополняет изюм, хотя в том и другом случае они содержат необходимую для питания, прежде всего сердечной мышцы, глюкозу. Ну а о действии лимона было сказано уже много. Еще раз повторю. Очень удачное сочетание. Тем не менее хочется несколько уточнить. Указанный рецепт все-таки больше общеукрепляющий, чем иммуностимулирующий. Но все равно он хорош.

ЗАБЫЛА ПРО ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ

Головокружения

От головокружений спасаюсь по старинному рецепту:
10 тонкокожих лимонов, 10 средних головок чеснока прокрутить через мясорубку, перемешать, добавить 0,5 кг меда и настоять 5 дней. Принимать на ночь

по 4 ч. ложечки, медленно рассасывая.

Хорошо помогает.

Адрес: Крюковой Екатерине Ивановне, 656906 г. Барнаул-34, ул. Белинского, д. 11, кв. 14.

В.К.: Читатель из Барнаула советует избавляться от головокружения смесью лимона, чеснока и меда. Это замечательное сочетание, и в успехе сомневаться не приходится. К сожалению, автор не указал, сколько времени принимать эту целебную смесь, ведь могут понять, что помогает буквально через несколько приемов. Не надо настраиваться на быстрый эффект, он будет, но пролечиться надо минимум 10-14 дней. И пусть меня простит автор за корректировку ее рецепта.

МОЕ ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Одышка

Пишет вам Мария Евдокимовна Казимирова из далекого Приморского края — пос. Кавалерово. Недавно мне исполнилось 69 лет. Два года я страдала *одышкой*, с трудом поднималась на третий этаж, останавливалась на каждом пролете, чтобы перевести дыхание. «ЗОЖ» выписала в этом году, раньше только слышала об этом издании. Читаю и думаю, сколько проблем у людей со здоровьем. Вот и решила помочь тем, кто страдает одышкой. Я испытала это на себе и сейчас без отдыха поднимаюсь на пятый этаж. Рецепт я нашла случайно, перебирая старые книги и брошюры. Но он оказался верным средством от одышки. Когда-то помогал даже дряхлым старикам, которые 50 шагов без отдыха не могли пройти. Я делала все точно по рецепту. Вот он.

Взять 1 л меда, выжать сок 10 лимонов, 10 головок (не дольки, а целые головки) чеснока почистить и смолоть на мясорубке. Все компоненты смешать и оставить на неделю в закрытой банке. Принимать по 4 ч. ложки 1 раз в день, медленно рассасывая каждую ложечку. Дни не пропускать. Курс — примерно 2 месяца.

Адрес: Казимировой Марии Евдокимовне, 692413 Приморский край, п. Кавалерово, ул. Невельского, д. 1, кв. 34.

ЛИМОН ОТ СУДОРОГ

Судороги

При судорогах хорошо помогает лимон.

Нужно помыть ноги в теплой воде и насухо вытереть. Затем свежесжатым соком лимона натираем обе ступни, а когда сок впитается, повторяем процедуру, надеваем шерстяные носки и ложимся спать. Этот способ проверен моей свекровью. Когда ей было 90 лет, после 7-10 процедур на судороги она больше не жаловалась.

Адрес: Гарифулловой Рошангол Нурулловне, 423816 Татарстан, г. Набережные Челны, д. 47/14, кв. 103.

КАК ВЫЛЕЧИЛИ СЫНА ОТ ТАХИКАРДИИ

Тахикардия

До 2000 года жила в Узбекистане. Потом переехала в Россию. Сейчас мне 64. Куча болячек. Но пишу не поэтому. Хочу рассказать одну историю. Так вот, когда я жила еще в Узбекистане, как-то разговорилась со своим сослуживцем о жизни, о болезнях. И он мне рассказал историю своего сына. Когда мальчику было 6 лет, у него вдруг отказали ноги. Ребенок не мог ходить. Отец взвалил мальчишку на спину и понес в больницу. Врачи установили: ревматизм. Ноги подлечили, а вот сердце... Тахикардия. Порекомендовали операцию. Отец обошел несколько больниц в Самарканде. Но все в один голос твердили: операция. Тогда он повез сына в Ташкент, чтобы показать еще специалистам и попал к врачу-кардиологу, пожилой женщине. Она дала рецепт настойки и сказала: «Может быть, поможет». Вернувшись в Самарканд, родители мальчика нашли все компоненты, приготовили лекарство и стали поить сына. Первые несколько лет весной и осенью. Потом — только весной, а через несколько лет только для профилактики поили его через 2—3 года. Мальчик выздоровел. Он вырос, женился, имеет 2 детей, работает, чувствует себя хорошо. А рецепт они до сих пор хранят:

мед — 1 стакан (250-граммовый)
лимоны — 4 штуки
миндаль — 18 штук
листья герани (комнатный цветок) — 16 штук
валериана (настой) — 10 г
настойка боярышника — 10 г
камфара — 5—6 штук (зерна).

Смешать мед с соком лимонов (без корки), размельчить миндаль и листья герани (через мясорубку), смешать, влить настойки валерианы и боярышника и бросить, не размельчая, камфару. Хорошо взбить, принимать можно сразу 1 раз в день натошак утром по 1 столовой ложке за 15 минут до еды. Если пульс еще не нормализуется, приготовить вторую порцию. Держать в холодильнике.

Адрес: Дубовой Анне Александровне, 309560 Белгородская область, Чернянский р-н, ул. Ленина, д. 102, кв. 43.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

КОРЕЙСКИЙ РЕЦЕПТ ОТ АНГИНЫ

Ангина

Как-то в командировке я заболела *ангиной*: поднялась температура, а мне нужно было принимать экзамены в школе. Заметив мое состояние, одна из выпускниц подошла после окончания экзамена и посоветовала мне лекарство для профилактики, рецепт которого она узнала от корейца.

И вот уже 20 лет, как я и моя семья об ангине забыли.

Рецепт: 1 кг меда, 1 кг моркови, 2-3 крупных лимона, 100 г хрена, 150 г водки.

Морковь и лимоны перемолоть и поместить в 3-литровую банку. Хрен не чистить, а помыть щеткой, мелко порезать и залить 150 г водки. Через сутки настой вылить в приготовленную массу, поставить в темное место, и через 20 дней лекарство готово. Применять по 1 ст. ложке 3 раза в день, пока все не кончится. Смесь приятная на вкус.

Адрес: Гвоздь Любови Николаевне, 690080 г. Владивосток, ул. Космонавтов, д. 13, кв. 42.

В.К.: Рецепт ваш от ангины очень хороший. Во-первых, все компоненты — и мед, и морковь, и лимон, и хрен обладают мощными противомикробными свойствами, даже морковь, о чем знают не все. Чтобы еще жестче блокировать вредную микрофлору ротовой полости,

целесообразно днем постоянно жевать прополис, для чего брать кусочек качественного пчелиного продукта величиной с фасолину и жевать как жвачку.

КАК МНЕ УДАЕТСЯ НЕ БОЛЕТЬ ГРИППОМ

Грипп

С наступлением холодов приходит эпидемия *гриппа*. Я много лет не болею благодаря такому составу.

Половину лимона с цедрой мелко режу на блюдец, чтобы сохранить сок. Также на блюдец нарезаю 7-8 долек чеснока среднего размера. Все это перекладываю в стеклянную пол-литровую баночку и заливаю холодной кипяченой водой. Ставлю в темное место на 4 дня, после этого в холодильник. Лимон и чеснок не вынимаю. Принимаю по 1 ст. ложке один раз в день утром за 20 минут до еды. Когда жидкости остается мало, делаю следующую порцию, потому что перерыва в приеме быть не должно.

Запаха чеснока не будет, можно смело идти на работу. Но тем, кто страдает заболеваниями, такими, как энтерит, язва желудка, 12-перстной кишки и другими, этот состав принимать нельзя.

Адрес: Миллер Анастасии Ивановне, 603159 г. Н. Новгород, ул. Акимова, д. 59, кв. 50.

ОТ МНОГИХ ХВОРЕЙ СПАСЕТ

ОРЗ, хронический кашель, туберкулез

Рецепт лимонного масла (рекомендуется во время *простудных болезней*).

Лимон опустить на минуту в кипяток, не очищая, пропустить через мясорубку, затем смешать со 100 г мягкого сливочного масла (не маргарина!), добавить 1-2 ст. ложки меда. Хранить и использовать, как обычное масло!

От застарелого хронического кашля.

1 лимон варят на медленном огне 10 минут. Когда он станет мягким, выжимают из него сок в стакан, добавляют туда же 2 ст. ложки очищенного глицерина (в аптеках он есть) и тщательно размешивают, затем доливают растопленного и жидкого меда – до полного стакана.

Если кашель резкий, то смесь принимают по 1 ч. ложке в день. Когда кашель беспокоит ночью – по 1 ч.

ложке на ночь и еще одну – ночью. При сильном кашле – 1 ч. ложку утром, до обеда, после ужина и на ночь.

По мере ослабления кашля число приемов сокращают. Хранят смесь не в холодильнике, а просто в прохладном месте, перед употреблением взбалтывают.

Так же можно приготовить целебный напиток из лимонной кожуры, остающейся после того, как выжмут сок из плодов.

Срезанную кожуру залить кипятком. Когда вода остынет, ее слить (вместе с нею уйдет и горечь) и снова залить кипяченой остуженной водой. Настоять сутки, процедить. В напиток можно выжать сок другого лимона, добавить по вкусу мед.

Высушенную лимонную корку полезно использовать также в составе травяных чаев.

Старинное средство при *туберкулезе и недостатке кальция в организме.*

10 лимонов, 6 яиц, 300 г липового меда, 75 г коньяка (любой выдержки). Способ приготовления: хорошо вымытые яйца, целые и свежие, кладут в банку (яйца должны быть непременно с белой, а не желтой скорлупой); из лимонов выжимают сок и заливают им яйца. Банку накрывают марлей, обертывают темной бумагой и ставят в прохладное (но не холодное), сухое и темное место – до растворения яичной скорлупы (около 8 дней). По истечении этого срока надо подогреть мед до состояния текучести, остудить его и добавить в общую смесь. Затем добавить коньяк. Перелить лекарство обязательно в банку или бутылку из темного стекла, хранить в прохладном, темном месте. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день сразу после еды.

Иногда у человека, совершенно здорового и вовсе не предположенного к туберкулезу, на теле появляется сыпь в виде мелких прыщиков, которые сильно чешутся – это весьма характерный признак и показатель недостатка кальция в организме. Паста, описанная выше, излечивает все в 3-7 дней. Принимать по 1 десертной ложке сразу после еды 3 раза в день.

Врачи не рекомендуют употреблять плоды цитрусовых людям, страдающим гастритом, панкреатитом, колитом, язвой желудка, аллергией. Возможно, не следует столь категорично отказываться от всех без исключения цитрусовых, а стоит осторожно попробовать под наблюдением лечащего врача. Начать буквально с одной капли, каждые сутки по капле увеличивая количество сока. Замечено, что при таком осторожном дозированном подходе постепенно могут исчезнуть аллергические реакции на апельсины и мандарины, непереносимость лимонов и грейпфрутов.

Адрес: Ткаченко Александру Валерьевичу, 302042 г. Орел-42, а/я 48.

ЛИМОННЫЙ СОК ИЗБАВИЛ ОТ ОТИТА

Отит хронический

Более 2 лет страдала *хроническим отитом*. Не помогали ни антибиотики, ни чесночное масло. Вылечилась лимонным соком. Поделюсь опытом.

Из двух средних лимонов выжать сок, процедить его 2—3 раза через марлю, слить в стеклянную емкость, поставить в темное прохладное место (летом можно на нижнюю полку холодильника).

Закапывать в ухо по 5 капель сока лимона 2 раз в день — это и снимет боль, и уймёт воспалительный процесс, и улучшит слух. Улучшение наступает в течение 2 недель. Сок лимона не подогревать, не разводить водой, в процессе применения процеживать через марлю, чтобы не было белого осадка. Срок лечения — до выздоровления, а затем — в целях профилактики — можно закапывать в ухо 1 раз в неделю.

Для улучшения слуха ежедневно съедайте по 1/4 лимона с кожурой.

Адрес: Шестаковой Елене Ивановне, 344082 г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, д. 46 а, кв. 13.

В.К.: Автор рецепта из Ростова-на-Дону делится опытом лечения отита соком лимона. При этом она утверждает, что ей не помогло чесночное масло. А ведь должно бы помочь. Это хорошее средство при отитах. Но такое может быть. Мы

видим показательный случай индивидуальности организма, и автор молодец, что не разуверилась в целебной силе лекарственных растений и продолжала искать свое. А, как известно, «кто ищет, тот обрящет».

ОЧИЩЕНИЕ, ВЕГЕТАРИАНСТВО И РЕЦЕПТ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Туберкулез легкого

Сама я особым здоровьем никогда не отличалась. В 35 лет начала чувствовать сердце — стенокардия. А когда еще училась в институте, были у меня и аллергия, и *туберкулез*. Сейчас — а мне уже 63 — я чувствую себя значительно лучше и практически избавилась от всех трех болячек благодаря принципам здорового образа жизни, которых придерживаюсь уже несколько лет.

В январе 1983 года прочитала книгу Поля Брэгга «Чудо голодания» и стала голодать сутки в неделю и по три дня 1 раз в три месяца. По Семеновой очистила организм, начала заниматься по утрам гимнастикой. Полностью перешла на вегетарианское питание. Живу на овощах и фруктах, которые сама выращиваю на своей даче. Варю вегетарианские борщи, супы, каши на воде. Похудела на 8 кг и стабильно держу вес 52 кг при росте 160 см.

Хочу поделиться с читателями рецептом бабушки, благодаря которому мне удалось в 1958 году избежать операции по поводу *туберкулеза легкого*. Может быть, кому-то еще подойдет.

1. Выжать сок из 20 среднего размера лимонов в фарфоровую или фаянсовую посуду.

2. Обмыть в теплом содовом растворе 12 куриных яиц с толстой скорлупой, сложить в плотно закрывающийся сосуд, залить процеженным через марлю лимонным соком так, чтобы он покрывал все яички. Плотнo закрыть сосуд крышкой и заклеить тестом, чтобы не проникал воздух. Поставить на 21 день в темное прохладное место. Можно в холодильник.

3. За 6 дней до окончания этого срока взять 250—300 г зеленых свежих стеблей алоэ, обмыть их, вытереть сухим полотенцем и поставить в холодильник, вниз.

4. По истечении 21 дня вынуть из холодильника сосуд с яичками и лимонным соком, вынуть из него размягченные яички — скорлупа должна раствориться — и сложить в отдельную посуду (кастрюлю).

5. Отделить желтки (белки и оболочки выбросить), добавить к ним 400 г сахарного песка и дожидаться его полного растворения.

6. Влить в яичную массу 0,5 л коньяка 5 «звездочек» или 0,75 л 3 «звездочки» и хорошенько взбить.

7. Вынуть из холодильника стебли алоэ, растереть их, добавить 150—200 г кипяченой воды, еще раз растереть, дать настояться 30—40 минут, процедить через прокипяченную марлю.

8. Смешать лимонный сок с растворенной в нем яичной скорлупой, желтки, взбитые с сахаром и коньяком, а также растертые листья алоэ и перелить всю смесь в бутылки из темного стекла, которые плотно закупорить пробками и поставить в холодильник.

С этого момента можно принимать смесь два раза в день — утром и вечером, перед употреблением взбалтывая содержимое бутылок.

Желательно, чтобы на время лечения в рацион входили свежее коровье масло, яйца, молоко, мед.

Адрес: Волоховой Ариадне Дмитриевне, 414052 г. Астрахань, ул. Яблочкова, д. 22, кв. 23.

В.К.: В эффективности рецепта на основе лимона и алоэ для лечения туберкулеза можно не сомневаться. Во многих странах мира лимон применяют как противотуберкулезное средство, а сок алоэ поднимает защитные силы организма, то есть повышает его иммунитет, что доказано давно народной и официальной медициной. Коньяк же стимулирует общий тонус организма. Сняв острое состояние туберкулеза, для профилактики посоветовал бы

пить козье молоко, которое является отличным противотуберкулезным средством.

Замечателен тот факт, что в данном случае проведено голодание и чистка организма, что подготовило его к более чувствительному восприятию целебных компонентов рецепта и заставило организм работать в определенном напряжении, то есть в усиленном режиме.

ТУБЕРКУЛЕЗ БОИТСЯ... КОНЬЯКА С ЛИМОНОМ

Туберкулез в открытой форме

Двадцать пять лет я знаю этот метод. С его помощью люди вылечивали даже *открытую форму туберкулеза*.

20 лимонов натереть на терке. 10 штук свежих домашних яиц хорошо помыть и целыми (со скорлупой) уложить на дно в эмалированную, глиняную или стеклянную посуду. Сверху положить тертые лимоны. Это должно стоять двое суток в теплом темном месте.

Затем наливаем в отдельную посуду: 0,5 л коньяка, 200 г сока алоэ, 2 столовые ложки какао, 1,2 кг меда — всю эту массу слегка подогреть и влить в банку с яйцами и лимонами (мешать не надо). «Зелье» должно стоять 2 недели в темном теплом месте, после чего аккуратно вынуть яйца, а остальную массу процедить и хранить в холодильнике.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение двух месяцев.

Во время лечения желательно исключить алкоголь и не курить.

Адрес: Желамковой А.Т.; г. Старый Оскол, ул. Коммунистическая, д. 63.

В.К.: Рецепт, прямо скажем, рискованный, хотя по заявлениям автора, люди вылечивали даже открытую форму. А ведь туберкулез — инфекционная болезнь, причем возбудитель — палочка Коха довольно устойчива к различным средствам, так что вылечить таким способом гурманов, наверное, здорово. Если будете продолжать и дальше лечить туберкулез таким народным способом, примите во внимание и мой совет:

принимать систематически парное козье молоко 3 раза в день до еды и на ночь по 100 мл.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

ЦЕЛИТЕЛЬ ИЗ ТОЙ-ТЕПА ВЫЛЕЧИЛ МОЮ ЯЗВУ

Язва желудка

В 1997 году обследование показало: язва желудка размером с трехкопеечную монету. Врачи предложили срочно оперировать, но я побоялся ложиться под нож. По совету друзей отправился к народному целителю Когану, к сожалению, не помню имени и отчества. Жил он в то время в городе Той-Тепе в Ташкентской области. Помогал людям безвозмездно, за что его очень уважали. Вот что он мне посоветовал.

Взять 10 г нашинкованного сухого корня солодки и 6 г сухих корок апельсина. Все заливается 400 г воды, вываривается до половины объема и процеживается. Потом добавляется 60 г меда. Получается суточная доза, которую делим на две части: первую принимаем утром за 30-40 минут до еды, вторую – вечером на голодный желудок за 1,5-2 часа до сна. Курс лечения — 45-50 дней.

После 7-8 дней приема отвара у меня прекратились изнурительные боли в области желудка. Какое тогда это было облегчение! Я пропил курс до конца, и вот уже 5 лет язва не дает о себе знать.

Адрес: Цою Трофиму Владимировичу, Узбекистан, г. Алмалык, ул. Примкулова, д. 11, кв. 22.

В.К.: Рецепт, прямо скажем, необычный, но если сработал, значит, хороший. О репаративном (заживляющем) действии меда говорить много не надо, это всем известно. Сходным свойством обладает и корень солодки, но корки апель-

сина я оставляю без комментариев. Отвергать их не решаюсь. Способов лечения язвы много, но стандартных нет, одному помогает одно, другому другое. Хочу подсказать метод для лечения долго не рубцующейся язвы. Рецепт надежный и проверен временем.

С этой целью утром и вечером принимают по 50 мл настоя сушеницы топяной за 30 минут до еды, а спустя 30 минут после еды 50 мл отвара корней синюхи голубой. Настой сушеницы делать из расчета 1 ст. ложка сырья на 300 мл кипятка, настоять 20 минут.

Отвар синюхи готовить путем кипячения на слабом огне в течение 15 минут из расчета 2 ст. ложки на 0,5 л воды.

Этот рецепт бытует среди народных целителей Сибири, кстати, там синюха голубая — обычное растение.

При долго не заживающей язве среди деревенских жителей популярен следующий способ.

Натошак внутрь принимают 1 ч. ложку 20-процентной настойки прополиса в 25 мл молока, через 1 минуту принимают 1 ч. ложку свежего коровьего масла, еще через 1 минуту 1 ст. ложку натурального меда, а спустя 20 минут выпивают 1-2 сырых свежих яйца. Спустя 20-30 минут — обычный завтрак.

Очень важно поддерживать в здоровом состоянии слизистую оболочку желудка после рубцевания язвы. Способов здесь много. Нужно приспособиться к какому-то одному из них. Можно с этой целью использовать

облепиховое масло по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды, или масло зверобойное. Хорошо использовать прополис, в простейшем случае просто жевать его в «живом» виде, а слюну сглатывать.

Могу посоветовать язвенникам средство, которое можно купить в аптеке —

это ротокан (смесь экстракта ромашки, тысячелистника и календулы). Взять их 3 флакона по 50 мл, смешать с 1 флаконом настойки пустырника и принимать по 1 ч. ложке смеси 3 раза в день до еды.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

БЫСТРЫЙ СПОСОБ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ

Камни в почках

В разное время в «ЗОЖ» было опубликовано много способов, как вывести *камни из почек*, но такого быстрого и эффективного я не встречала.

Из-за болезни сердца — муж перенес инфаркт — операцию по удалению камней делать было нельзя. Тогда врач, пожилой человек, предложил нам этот рецепт:

10 лимонов вымыть теплой водой, пропустить через мясорубку вместе с кожурой. Всю кашицу положить в 3-литровую банку и залить 2 л кипяченой холодной воды, добавить 2 ст. ложки глицерина медицинского, дать настояться с полчаса и процедить. Выпить всю эту жидкость за 2 часа по стакану с интервалом в 10 минут, следовательно, каждые 10 минут стакан жидкости. Как выпьете весь раствор, положите на область почки теплую грелку.

Через некоторое время боли усилятся, станет выходить песок.

Адрес: Зюзиной Таисии Егоровне, 309991 Белгородская обл., г. Валуйки, ул. Коммунистическая.

В.К.: О возможности использования лимона и подсолнуха при выведении камней из почек известно. Правда, лимонный сок способствует размягчению и частичному растворению камней, в вашем же рецепте он даже быстро камни выводил. Выводил, и хорошо, очевидно, болезнь была не запущенной. Этот способ похож на широко известный при-

ем выводить камни соком лимона и грейпфрута. Способ, прямо сказать, очень напряженный и под силу людям относительно здоровым, но никак не ослабленным и старым. В отношении подсолнуха также есть много наработок.

Чаще всего пользуются отваром его корней. Пить отвар надо довольно продолжительное время, не менее месяца.

Брать следует 3 ст. ложки корней на 0,5 л кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут и принимать по 100 мл 4-5 раз в день.

Есть и другие рекомендации, в частности, многократного использования одних и тех же корней при приготовлении отвара. Пусть вас не смущает продолжительный срок лечения, быстрота тут только навредит. Ведь желательно, чтобы камни вышли в растворенном виде, а не шли «живьем», что сопряжено с большими опасностями застрять в мочевыводящих путях.

Я знаю довольно эффективный способ выведения камней водно-спиртовым экстрактом корней шиповника. Посоветую при заготовке корней весной или осенью брать с собой секатор и прямо на месте измельчать корни, в противном случае, как только они подсохнут, становятся такими крепкими и прочными, что не всяким инструментом можно измельчить.

50 г измельченных корней залить 0,5 л водки, настоять 21 день в темноте. Получиться должна настойка красноватого цвета, если будет цвет другой, то что-то вы сделали не так. Пить надо по 2 ч. ложки 3-4 раза в день до еды.

ПОЧКИ МОИ ТЕПЕРЬ ЗДОРОВЫ

Камни в почках

Знаю один рецепт, с помощью которого я вывела камни из почек. У меня часто случались приступы, камень сдвигался, причиняя жуткие боли, и меня сразу увозили в больницу. Однажды камень застрял в мочеточнике. Меня направили во Владивосток на консультацию, там сделали УЗИ и сказали, что камень выйдет сам.

В очереди к врачу одна женщина посоветовала мне сделать такую смесь. Взять 1 стакан молотого чеснока, 1 стакан медицинского спирта, 1 стакан молотого цветущего подсолнуха (шляпочку брать целиком, не отделяя семечки и лепестки), 1 стакан меда и 1 стакан сока алоэ. Все перемешать, переложить в банку и на 12 дней поставить в темное теплое место. Принимать по 1 ст. ложке натощак за 1 час до еды, жевать как жвачку, потом выплюнуть.

Мне помогло, все камушки вышли несом. Теперь я каждое лето заготавливаю такую смесь для профилактики.

Адрес: Казимировой Марии Евдокимовне, 692413 Приморский край, п. Кавалерово, ул. Невельского, д. 1, кв. 34.

ВРАЧ КАМНЕЙ НЕ ОБНАРУЖИЛ

Камни в почках

Многие спрашивают: «Как избавиться от камней в почках?». Я — пенсионерка, мне 60 лет. Поделюсь опытом, который испытала на себе.

У меня были *камни в почках* по 0,9 мм в каждой, мне предлагали операцию, я отказалась и стала сама, как могла, выводить камни.

Летом делала соки из моркови, свеклы и огурца:

1 стакан сока утром из трех составляющих натощак.

Осенью и весной делала смесь: 0,5 кг петрушки, 200 г меда и 1 лимон. Пропустить через мясорубку петрушку и лимон, а в конце добавить мед. Есть по 1 столовой ложке до еды 3 раза в день (это очень вкусная смесь). Курс — два месяца, весной и осенью.

Пропейте так годика два и периодически делайте УЗИ. На первом году камни дробятся, а на следующий год выводятся безболезненно, и не почувствуете, когда выйдут.

Адрес: Котовой Ф.М., 414013 г. Астрахань-13, ул. Мелиоративная, д. 4, кв. 73.

БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА ДИФФУЗНЫЙ ЗОБ

Зоб диффузный

Это случилось 20 лет назад: я избавилась от зоба. Сейчас, читая «ЗОЖ», обратила внимание, что эта болезнь не дает покоя многим людям. Мой счастливый опыт оставляет всем надежду на исцеление.

Вот состав лечебной настойки:

лимон (мякоть) — 350 г; сок калины — 0,5 л; сок алоэ — 250 г; спирт медицинский — 200 г; мед — 150 г.

Алоэ должно быть 4-5 лет, и за 5 дней до срезания листьев растение не поливать. Сразу же после того, как вы срезали листья, их нужно положить в холодильник и поддерживать там 7 дней при температуре + 4 градуса.

Лимоны разрезать на части, извлечь косточки, очистить и пропустить через мясорубку. Полученную массу переложить в посуду, туда же влить приготовленные заранее сок калины (0,5 л), сок алоэ (250 г), а также спирт медицинский (200 г) и мед (150 г). Все эти компоненты тщательно перемешать, перелить в темные бутылки, закупорить и настаивать в темном прохладном месте 7 дней, ежедневно взбалтывая.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

Курс рассчитан на количество приготовленной настойки и может быть повторен до получения благоприятного результата. В таком случае настойка в тех же пропорциях готовится вторично.

Адрес: Савостьяновой Нине Филипповне, 602314 Красноярский край, г. Шарыпово, ул. Советская, д. 7.

В.К.: Приведенный читательницей способ лечения диффузного зоба с использованием лимона, сока калины, сока алоэ и спирта, мягко говоря, необычный. Не верить не имею права, поверить не могу. Факт успешного применения указанного сбора пусть будет на совести автора, я со своей стороны, полностью не отрицая его, выскажу некоторые сомнения. Известно, что

в фитотерапии диффузного зоба используются такие лекарственные растения, как арония (черноплодная рябина), боярышник, валериана, девясил, донник, дурнишник, душица, зверобой, ламинария, ландыш, Melissa, омела, полынь, пустырник, сушеница, чистотел, шиповник и некоторые другие.

При диффузном зобе (диффузном токсическом зобе) отмечается равномерное увеличение паренхимы, при этом количество вырабатываемых железой гормонов увеличено. Оптимально использование лекарственных растений, способных нормализовать синтез гормонов.

Это дурнишник, зюзник, ламинария, душица, девясил, боярышник. В качестве примера приведу такой сбор:

плоды боярышника – 2 части, слоевища ламинарии – 3 части, трава дурнишника – 5 частей, трава пустырника – 3 части, трава Melissa – 2 части. 2 ст. ложки заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

Есть опыт использования монофитотерапии, то есть одного растения. Чаще всего применяют дурнишник, дудник лекарственный. На Урале используют такие растения (сбор):

трава пустырника, трава зюзника, омела белая, корни лопуха, шиповник. Брать всех компонентов поровну, 2 ст. ложки сбора заварить в 0,5 л кипятка. Настоять 30 минут и пить по 100 мл 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

О ЛИМОНАХ И КЕРОСИНЕ

Подагра

Давно выписываю вашу газету. Кое-что применяю на себе. Хочу дать совет по поводу лечения *подагры*. Очень хорошо удаляются боли и успокаиваются нервы при обильном натирании лимоном.

Отрезайте пласт лимона в 1 см толщиной и втирайте во все больные места на вашем теле; исчезают даже солевые отложения.

У меня, к примеру, они пропали в коленях и в поясничном отделе.

Уменьшаются боли и при втирании керосина. Раньше им заправляли керосиновые лампы, а сейчас и не знаю, где его брать, но очень хорошо помогает, особенно если после втирания закутать больное место чем-то шерстяным. Лимоны нужно втирать долго, месяца два или сколько вы сами пожелаете. Гораздо дешевле, чем покупать мази в аптеках. Порошки и таблетки я пить перестала. Завариваю травы: спорыш, лобазник, хвощ полевой, одуванчик, мать-и-мачеху, липу (цветы). Завариваю на 1 л воды 3 столовые ложки, пью теплым и как чай.

Попробуйте, не пожалеете.

Адрес: Васильевой Руфине Александровне, 627030 Тюменская обл., г. Ялуторовск, ул. Якушкина, д. 54, кв. 1.

В.К.: Лимон и керосин при лечении подагры — это здорово, даже исчезают солевые отложения. Вы, дорогой читатель, не упрощайте вопроса. Я понимаю: одно дело снять боль, а другое — устранить солевые отложения, то есть устранить,

как говорят медики, органику. Более того, при подагре нарушены обменные процессы, если говорить конкретно, то нарушен пуриновый обмен, в результате чего образуются мочекислые соли, которые и дают нам «прикурить». Даже если вы снимете боль, выведете солевые отложения, вы оставите причину их появления. Лечиться надо глубже.

Во-первых, нормализовать работу печени и поджелудочной железы.

Во-вторых, стремиться выводить мочевую кислоту, источник зла, из крови, используя препарат аллопуринол.

В-третьих, положительную роль играет электрофорез солей лития. Эта процедура также способствует выведению солей из пораженных суставов.

Я лично подагрик. Лечу болезнь с переменным успехом 5 лет, использую постоянно фитотерапию, апитерапию (пчелоужаления, поскольку сам держу пчел для лечебных целей). Прошел лечение на грязях в Одессе, но до конца эту напасть не искоренил, хорошо еще, что добиваюсь ремиссии. Лучше всего, конечно, помогают пчелы, они как будто родились для этих целей. Но еще об одном. 90% успеха лечения зависит от диеты и режима питания. Все нам некогда поесть вовремя, а вечером приходится переедать, да еще нарушать диету.

Нарушение диеты и переедание на ночь (не обжорство, нет) страшнее смерти.

А вы хотите лимоном вылечить.

Про керосин. Да, предки наши, и я помню это, широко пользовались керосином. Моя мать сразу после войны, в сороковые годы, при страшной зубной боли вынуждена была брать керосин в рот и держать его там не менее 10 минут. И небезуспешно. Много позже я пользовался керосином как обезболивающим средством при радикулитах, правда, в сочетании с зеленым грецким орехом. Делали втирания. Эффект хороший, но не отличный, может быть, индивидуально, но средство это заслуживает внимания.

ХОРОШИЙ РЕЦЕПТ ОТ ОСТЕОМИЕЛИТА

Остеомиелит

Я вылечила сына от *остеомиелита*. Очаг у него был в голеностопном суставе, от операции мы отказались. Ему тогда было 10 лет. Тот, кто знаком с этой болезнью, знает, как она развивается. Но за 1 месяц он встал на ноги. Этому помогла смесь алоэ + мед + лимон. Есть определенная пропорция, но я делала так, чтобы он принимал с удовольствием. Смесь была кисло-сладкой.

Листья алоэ (лучше постарше, не молодые) натереть на мелкой терке, можно с коркой, можно без. Все три компонента брать в равных частях (1:1:1). Пил он осенью и весной в момент обострения по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды по 1 литровой банке смеси.

Лечился 3 года подряд. Сейчас, слава Богу, никаких признаков. Ему уже 36 лет. В момент обострения делал компрессы — тоже алоэ с медом, пока не исчезали боли.

Адрес: Новиковой А.А., 426069 г. Ижевск, ул. Студенческая, д. 54, кв. 65.

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

ТЕПЕРЬ БАБУШКА ХОДИТ САМА

Перелом шейки бедра

Мои знакомые вылечили перелом шейки бедра у 86-летней бабушки.

Во-первых, она ежедневно съедала по 2 грецких ореха.

1 раз в день ей давали яичную скорлупу с лимонным соком. 1/2 скорлупы яйца промывали, снимали пленку, просушивали, толкли и заливали лимонным соком. Помимо этого бабушка принимала бульон.

2 раза в неделю варили говяжьи кости. 0,5 кг костей заливали водой, так, чтобы кости были полностью покрыты, и вываривали 3—4 часа, пока на дне не останется 2 столовые ложки бульона, их она и выпивала. Бульон не солить.

А в качестве поддерживающей терапии бабушке назначили в течение 20 дней лекарство остеогенон по 2 таблетки в день.

Адрес: Максимачевой Маргарите Петровне, 194017 г. Санкт-Петербург, пр. Энгельса, д. 63, к. 3, кв. 75.

КАК Я ЛЕГКО СПРАВИЛАСЬ С ПЕРЕЛОМОМ

Перелом шейки бедра

В ноябре 2001 года я сломала *шейку бедра*, но сумела быстро встать на ноги, ходила, правда, с палочкой, но уже летом могла даже работать в саду. Сейчас самостоятельно управляюсь с домашними делами.

Чтобы ускорить срастание костей, я делала такую смесь.

Для приготовления одной порции взяла 5 яиц, 5 лимонов, 2 ст. ложки меда, 50 г коньяка или кагора. Яйца разбила и смешала с медом, а скорлупу высу-

шила. В свежесжатый лимонный сок осторожно всыпала измельченную в кофемолке яичную скорлупу. Через несколько дней, когда скорлупа растворилась, обе смеси соединила. Настояла сутки. Принимала по 25-30 г 1 раз в день, перед употреблением взбалтывая. Курс лечения — 2-3 таких порции. Пока лежала, образовались пролежни, их смазывала смесью водки и шампуня 1:1.

В строгой последовательности делала следующие упражнения:

— лежа, шевелила ступнями, затем очень осторожно садилась на кровати. Упражнение начинала с 5 раз (сестра — лечь) утром, днем и вечером. С каждым днем увеличивала на 1 раз и довела до 30 (3 раза в день по 30);

— через месяц садилась на кровати и осторожно опускала ноги на пол. В этом положении поочередно передвигала ступни, не отрывая их от пола, как можно дальше вперед — назад. Начинала с пяти повторений 3 раза в день, постепенно увеличивая количество «шагов»;

— сидя, стучала пяткой о пол. Удары способствуют на­растанию мозоли и ускоряют сращивание костей.

Варила холодец, ела творог, пила омагниченную воду.

Адрес: Владимировой Валентине Алексеевне, 390027 г. Рязань, ул. Новая, д. 15/2.

В.К.: Перелом шейки бедра довольно часто случается у пожилых людей. Дело все в размягчении костей из-за дисбаланса кальция. Возместить дефицит кальция в этой ситуации довольно проблематично. Маленькие дети ковыряют штукатурку и тащат ее в рот, и кальций ее усваивается. Почему? Да потому, что способность усваивать его у ребенка просто фантастическая, чего не скажешь про пожилую возраст. У пожилых людей даже самый легкоусвояемый кальций — в твороге, и тот усваивается плохо. Правда, замечено, что усвоение кальция увеличивается в случае употребления донника лекарственного, который активизирует рецепторы.

Использовать лучше цветки донника (желтого), заваривая как чай 1 ч. ложку на 2 стакана кипятка, настоять 15 минут и пить в горячем виде 3-4 раза в день.

Чай необычайно ароматный. Но и это еще не все. Доказано, что усвояемость кальция зависит от состояния женских половых гормонов эстрогенов, которые с возрастом теряют свою активность. Нормализовать эту ситуацию возможно, применяя лекарственные растения, обладающие эстрогеноподобным действием.

Это прежде всего шишки хмеля, корень солодки голой, шалфей. Можно составить такой сбор: плоды шиповника, корень солодки, шишки хмеля, шалфей, мелисса. Взять все компоненты поровну и заваривать 1 ст. ложку смеси в 2 стаканах кипятка, настоять 30 минут и пить по 100 мл утром и вечером 3-4 недели, после чего сделать перерыв и курс лечения повторить.

Конечно, скорлупа яиц, используемая авторами писем, за счет действия лимонного сока переводится в органически связанный кальций (лимоннокислый), который лучше усваивается, чем неорганический. Несмотря на то, что использован довольно упрощенный способ лечения переломов шейки бедра, авторы двух писем достойны только похвалы. Кстати, в южных широтах земли, особенно там, где произрастают лимоны, дефицит кальция ликвидировали еще более простым способом:

размалывали скорлупу яиц в порошок, посыпали им ломтик лимона и, выждав 2-3 минуты, съедали его.

В письме Валентины Алексеевны есть рекомендация лечения пролежней смесью водки и шампуня (пока больная лежала с переломом шейки бедра). Оригинально. Можно было с успехом применять зверобойное масло, ведь, как известно, зверобой — мощное противомикробное средство, а также обладает выраженным репаративным (заживляющим) действием. Подскажу, что лучший способ приготовления зверобойного масла такой.

Летом, во время цветения зверобоя, нарвать его цветков и поместить в стеклянную банку, залив подсолнечным маслом так, чтобы уровень масла был выше цветков. Выставить банку на солнце на 3 недели, изредка встряхивая, затем хорошо отфильтровать. Хорошее масло рубинового цвета. Оно помогает при язве желудка, пролежнях, ожогах.

Прошу выслать мне наложенным платежом книги
серии «Библиотека «ЗОЖ»:

- ☐ Животные – друзья и доктора _____ экз.
- ☐ Методики доктора Бубновского _____ экз.
- ☐ Методики доктора Наумова _____ экз.

100

Ф.И.О.

Индекс

Адрес

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

- Вам нужны материалы конкретного автора?
- Вы хотите получить подборку из вестника «ЗОЖ» по вашему заболеванию?
- Вы не можете достать номера вестника «ЗОЖ» за прошлые годы?

Теперь у вас есть такая возможность.

Мы начинаем выпускать книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». В ближайшее время выйдут три издания, указанные в купоне.

Стоимость любой книги – 40 рублей плюс расходы на пересылку ценной бандеролью, которые зависят от удаленности вашего региона

Чтобы сделать заказ, надо вырезать купон,
заполнить его ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ,
отметив галочкой нужную вам книгу,
и прислать в наш адрес:

101000 Москва, а/я 216.

АБОНЕМЕНТ на газету-журнал _____
 (индекс издания)
«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»
 (наименование издания)

Количество комплектов: _____

на 2007 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											

Кому _____
 (почтовый индекс) _____ (адрес) _____
 (фамилия, инициалы) _____

Доставочная карточка

на газету-журнал _____
 (индекс издания)
«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»
 (наименование издания)

Стоимость _____ руб. _____ коп. Количество во комплектов _____

на 2007 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											

Кому _____
 (почтовый индекс) _____ (адрес) _____
 (фамилия, инициалы) _____

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы	июль 7 (52)	август 8 (53)	сентябрь 9 (54)	октябрь 10 (55)	ноябрь 11 (56)	декабрь 12 (57)
индексы						
«Ежемесячный» (МАП/АПР) 24222/19777	X	X	X	X	X	X
«Экономный» (МАП/АПР) 99609/41777		X		X		X

ИДЕТ ПОДПИСКА НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2007 г.

Подписка — важный момент в наших с вами отношениях. Она — единственная гарантия стабильности и того, что вы получите все номера. Подписных индексов два: один — по каталогу «Почта России» (МАП), другой — по каталогам «Роспечать» и «Пресса России» (АПР). На последней странице мы публикуем схему получения и подписные купоны.

Вам останется только выбрать вариант подписки на второе полугодие 2007 года (ежемесячный или экономный) и вписать соответствующий индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать индекс, адрес и фамилию.

Подписные индексы

на ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК:

- 24222 в каталоге «Почта России» (МАП),
- 19777 в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

Повторим, оформившие подписку по этим индексам будут получать журнал ежемесячно.

Подписные индексы

на ЭКОНОМНЫЙ ВЫПУСК:

- 99609 в каталоге «Почта России» (МАП),
- 41777 в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

По этим индексам получение журнала будет идти через месяц — в августе, октябре, декабре.

Обратите внимание — нумерация журнала сквозная. Поэтому те, кто решил сэкономить, получают только 8(53), 10(55) и 12(57) номера

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ» — ЧТО ЭТО ТАКОЕ?



- Библиотечка «Здоровье» — это журнал, посвященный вопросам здоровья и долголетия.
- Библиотечка «Здоровье» — это журнал, посвященный вопросам здоровья и долголетия.
- Библиотечка «Здоровье» — это журнал, посвященный вопросам здоровья и долголетия.
- Библиотечка «Здоровье» — это журнал, посвященный вопросам здоровья и долголетия.

Теперь у вас есть возможность заказать все это по почте.
Мы начинаем выпускать книги, сделанные
по наиболее востребованным материалам,
опубликованным в журнале «ЗОЖ».
В ближайшее время выйдут три издания:

- Животные — друзья и доктора (по письмам читателей);
- Методика доктора С.М. Бубновского;
- Методика доктора Д.В. Наумова.

Сделать заказ можно по почте

наложенным платежом.

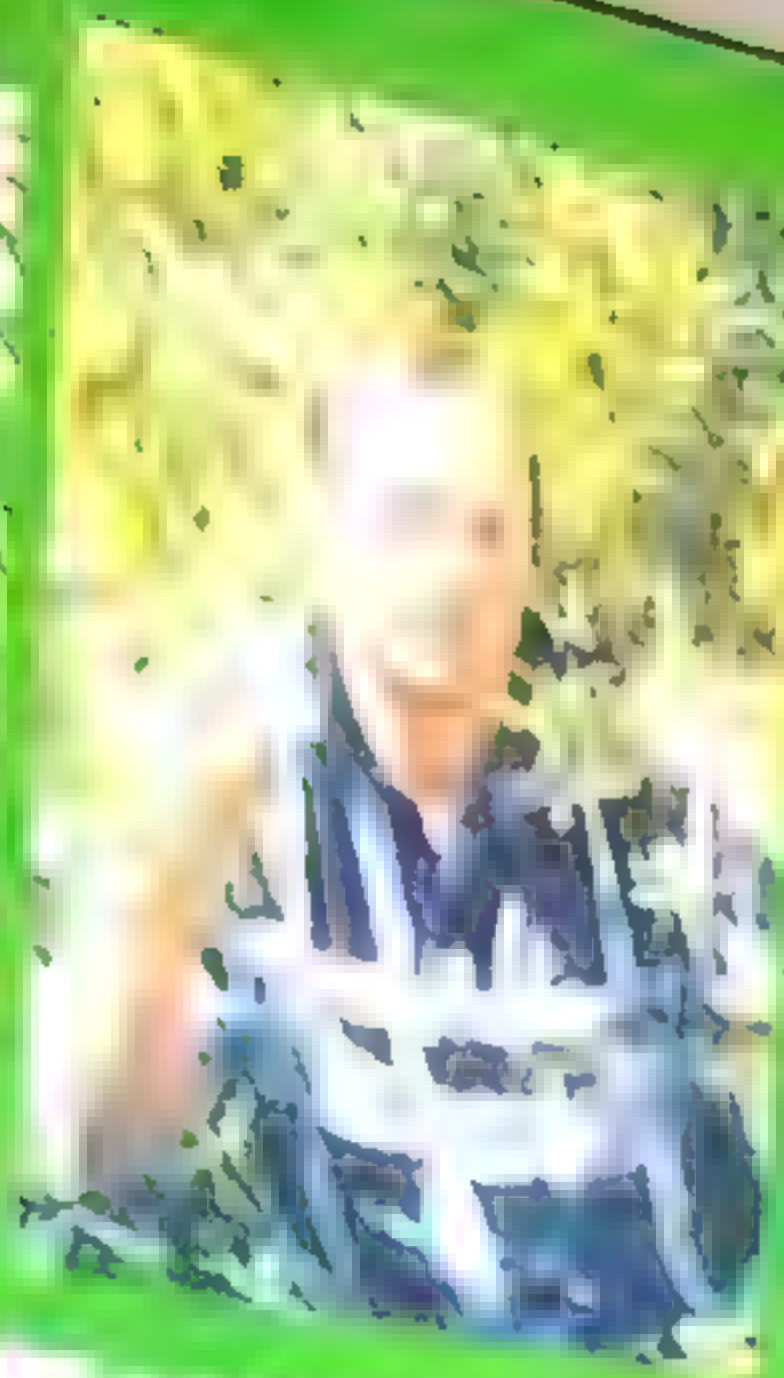
Для этого надо вырезать и отправить по наш адрес
заполненный печотными
буквами купон, который
вы найдете на странице 127.



СЕНТЯБРЬ

ПРОФИЛАКТИКА
И ЛЕЧЕНИЕ РАКА

ДОСТУПНЫМИ СРЕДСТВАМИ



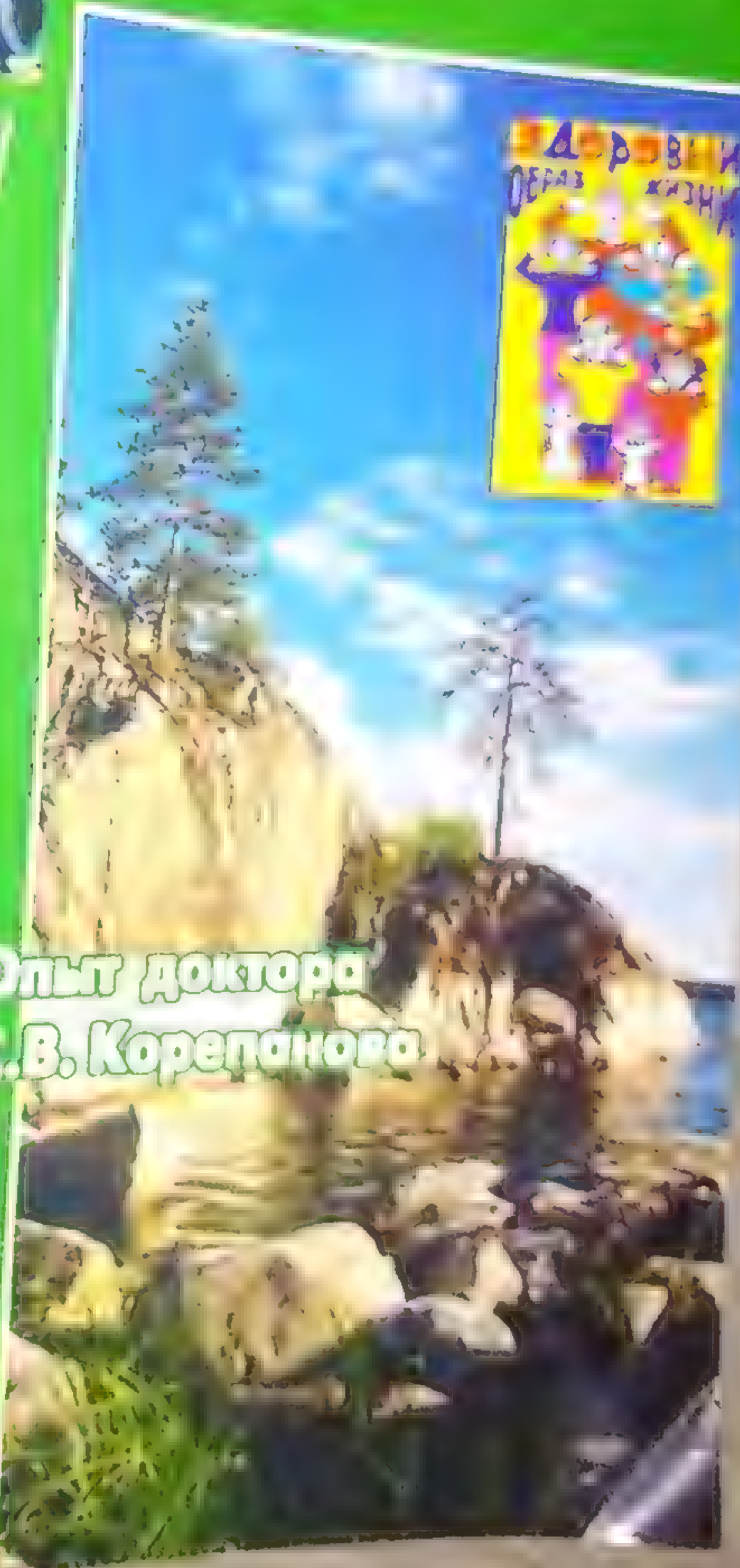
ЖОС. ГИГИЕНА

ПЕЧАТ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
ЖУРНАЛ



Опыт доктора
С.В. Корепанова

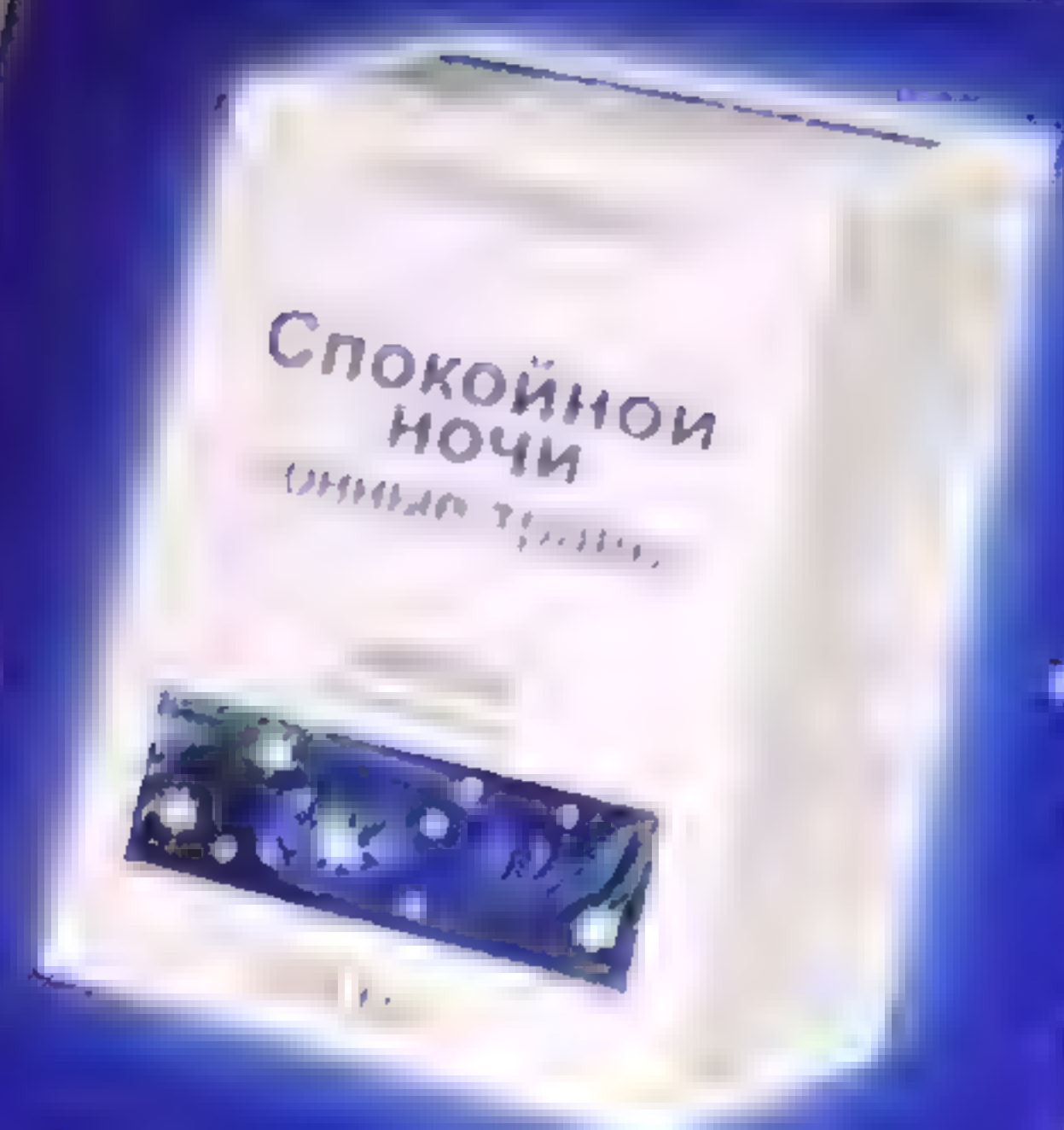


ХОРОШИЙ СОН –
ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО!

СПОКОЙНОЙ НОЧИ сонные травы

капли для приема внутрь

Разработано компанией «Newman nutrients AG» (Швейцария)



Фитопрепарат нового поколения для эффективной помощи при нарушении сна: трудностях с засыпанием, частых пробуждениях, беспокойном и непродолжительном сне. Капли не только облегчают засыпание, но и улучшают качество сна, делают его спокойным, глубоким и восстанавливающим, с последовательным чередованием фаз и легким пробуждением. Капли «Спокойной ночи» обеспечивают бодрость в течение дня, оказывают общее положительное воздействие на организм. Не вызывают привыкания,

не имеют побочных эффектов. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

**КАПЛИ «СПОКОЙНОЙ НОЧИ» –
ШВЕЙЦАРСКИЙ СЕКРЕТ ХОРОШЕГО СНА**



БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

август 2006 №9/42

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ РАКА ДОСТУПНЫМИ СРЕДСТВАМИ Опыт доктора С.В. Корепанова ЖУРНАЛ

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты,
посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2006

Генеральный директор	Анатолий КОРШУНОВ
Директор	Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор	Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор	Ольга БЛИНОВА
Художник	Марон КАЗАК
Верстальщик	Жанна АГАПОВА
Корректор	Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке	Сергей ФЕДОТОВ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000.
Начинается подписка в почтовых отделениях России на I полугодие 2007 года. Напоминаем, что теперь «Предупреждение Плюс» выходит двумя выпусками:

- 3 номера в полгода со старыми подписными индексами – 41777 (АПР) и 99609 (МАП). Получение в феврале, апреле, июне.
- 3+3 дополнительных номера в полгода с новыми подписными индексами – 19777 (АПР) и 24222 (МАП). Получение ежемесячное.

Подписано в печать 04.09.2006 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.

Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 163 400 экз. Цена свободная. Заказ № 1719.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел подписки для жителей Москвы и Московской области: (495) 261-62-93; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoi.ru; http://zoi.ru

Отпечатано в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда».
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

От редактора	5
Введение	6
ГЛАВА I	
Программа профилактики рака с помощью простых и естественных средств	11
I. Отказ от курения	11
II. Диета	11
1. количество пищи	11
2. качество пищи	12
3. периодические недлительные голодания	19
III. Двигательная активность	20
IV. Помощь трав	21
1. Растения-адаптогены	21
2. Травяные чаи	23
3. Съедобные дикорастущие растения	24
4. Амарант – хлеб будущего?	28
5. Растения – источники селена	30
6. Реабилитационные фитосборы «Алфиты»	30
V—VI. Сон и борьба со стрессами	32
Шесть правил здоровья Ниши	34
VII. Закаливающие процедуры	37
VIII. Специфическая профилактика для групп риска	38
Иммуномодулирующий сбор	39
Печеночный сбор	41
Сбор для профилактики заболеваний щитовидной железы	42
Почечный сбор	42
Мастопатийный сбор	44
Легочный сбор	44
Желудочно-кишечный сбор	45
Сбор для профилактики простатита	46

Несколько советов по специфической профилактике
женщинам..... 47

1. Рак шейки матки 47
 2. Фиброзно-кистозная мастопатия 48
 3. Рак яичников 49
 4. Миома матки 49
 5. Постменопауза 50
- IX. Десять заповедей против рака 50

ГЛАВА II

**Применение сильнодействующих
(ядовитых) трав в лечении рака 54**

1. Общие вопросы 54
2. Краткая характеристика ядовитых растений 60
 - Болиголов пятнистый 62
 - Вех ядовитый 64
 - Ферула джунгарская 65
 - Мухомор красный 66
 - Аконит 68
 - Алоказия крупнокорневая 69
 - Зеленые грецкие орехи на керосине 70
 - Софора японская 71
 - Чистотел большой 71
 - Схема М.В. Голюка 72
3. Некоторые примеры из практики
нашего фитоцентра 74

ГЛАВА III

**Применение неядовитых растений
в лечении рака 80**

- Арбуз 91
- Горец змеиный, раковые шейки 91
- Девясил высокий 92

Земляника лесная	92
Каланхоэ, живое дерево	93
Карагана древовидная	93
Клюква	93
Лабазник шестилепестный	94
Левзея (маралий корень)	94
Лук репчатый	94
Лютик едкий	94
Овощные соки	95
Подорожник большой	95
Подсолнечник	96
Полынь обыкновенная	96
Ромашка	97
Сабельник болотный	97
Свербига восточная	98
Спаржа лекарственная	98
Сосна обыкновенная	99
Тысячелистник обыкновенный	100
Укроп	100
Цикорий дикий	101
Черёда трехраздельная	101
Чеснок	102
Щавель конский	102

ГЛАВА IV

По следам русских печатных травников и цветников	103
---	------------

ГЛАВА V

Рекомендации онкологическому пациенту	117
--	------------

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ	126
---	------------

БЕРЕЖЕНОГО БОГ БЕРЕЖЕТ

Не слишком ли часто мы обращаемся к теме лечения рака? (см. «Предупреждение Плюс», №6 за 2006 г.) Думаю, что нет. Ведь в подавляющем большинстве случаев мы живем по принципу «пока гром не грянет». Это еще может сойти с рук в случае других болезней — язвы, например, желудка, панкреатита, артроза и прочее. Но с раком шутки плохи, и проводить его профилактику просто необходимо каждому из нас.

Нынешний номер «Предупреждения Плюс» будет полезен не только онкобольным. В нем вы найдете четкую программу, направленную на то, чтобы не заболеть раком. Она состоит из простых и естественных средств — правильного питания, помощи *трав*, борьбы со *стрессами*, простых, но эффективных в этом плане *упражнений*, поддержке *органов риска* и так далее.

Все материалы номера, а их основа — опыт народной медицины, подготовлены врачом-онкологом, кандидатом медицинских наук С.В. Корепановым. Сергей Валерьевич хорошо известен читателям вестника «ЗОЖ» по статьям о лекарственных растениях, в которых ему сам бог велел разбираться, раз уж он живет на Алтае.

Доктор Корепанов представляет собой новый тип современного врача, разумно сочетающего знания и возможности официальной медицины с опытом и умениями народной. Эта практика, к сожалению, остается пока уникальной при том, что она не требует больших материальных затрат. А ведь сейчас в онкологии все ой, как не дешево.

Что делать, если вам поставили этот диагноз?

Не паниковать. Не медлить с началом лечения. Выполнять десять заповедей против рака. В общем, активно действовать.

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей Андрусенко.

ВВЕДЕНИЕ

Прошло много лет после выпуска мной небольшой брошюры «Травы против рака». Продолжаю постоянно общаться и работать с онкологическими больными. Убедился, что информация нужна и целесообразно продолжение.

Жизнь за этот короткий промежуток времени претерпела невероятные изменения. В 1991 году я осторожно и робко писал о рецептах использования ядовитых трав, имеющих место в народной медицине. При этом не без оснований опасался тех или иных репрессивных мер.

Сейчас на руках у каждого больного масса популярных книг, брошюр, вырезок с множеством рецептов разного качества и уровня, порой смертельно опасных. Недостаток информации сменился перенасыщением. Приводится множество примеров чудесных исцелений сомнительными средствами.

У врачей-онкологов подобные публикации вызывают неприязнь и раздражение, поскольку в жизни они видят другие результаты. Неприязнь часто выливается в полное отрицание фитотерапии.

Парадоксально, но отношение официальной медицины к травам за эти годы изменилось мало.

По-прежнему серьезные медицинские журналы и монографии, за редчайшими исключениями, старательно описывают лечение заболеваний синтетическими препаратами. О травах - ни хорошо, ни плохо. Травы для них просто не существуют. Обидно видеть противоречие: насколько стремятся онкологические больные к помощи трав, настолько далеки от растений врачи. В результате больные попадают под влияние далеких от медицины, зачастую нечистых на

руку «лекарей». Отдают последние деньги не только подобным «специалистам», но и многочисленным дистрибьюторам дорогостоящих импортных пищевых добавок из трав, преподносимых как «чудодейственные» средства. Моя цель — помочь не растеряться в хаосе многочисленных популярных советов, сориентировать на эффективные, не подрывающие бюджет семьи отечественные травы. Показать их значение и возможности с точки зрения врача-онколога, без прикрас и преувеличений.

Совершенно не претендую на бесспорность, оригинальность и законченность. Сколько врачей — столько мнений. Просто думаю, что опыт работы с травами в онкологии дал запас знаний, которыми можно и нужно поделиться с окружающими.

На человека можно смотреть с бесконечного количества точек зрения. В данном случае я бы разделил людей всего на три группы.

Первая группа.

Не болеющие раком или не знающие, что болеют.

Вторая группа.

Пациенты, у которых обнаружен рак и которым онкологический центр помогает или пытается помочь специальным лечением.

Третья группа.

Онкобольные, которым официальная медицина не может помочь изначально или уже исчерпала все возможности.

Для первой группы я счел уместным написать все рекомендации в отдельной главе: «Профилактика рака с помощью простых и естественных средств». Комплексный подход более эффективен, поэтому в этой главе, рассказывая о растениях, в сжатой форме коснулся других, на мой взгляд, важных вопросов профилактики.

Больным второй группы, попавшим на прием в наш краевой фитоцентр «Алфит», мы назначаем индивидуальные для каждого травяные сборы. Сборы включают обязательные направления:

1. Общеукрепляющее действие.
2. Поддержка пораженного органа.
3. Профилактика побочных действий (в случае с химиолучевой терапией).
4. Лечение сопутствующих заболеваний.

Для составления сборов в ассортименте аптеки фитоцентра всегда имеется 40—50 наименований трав. В данной ситуации мы рассматриваем фитотерапию только как дополнительный, вспомогательный метод, улучшающий результаты основного лечения в онкологическом центре. Прием сильнодействующих (ядовитых) трав в этот период исключен.

Из второй группы пациенты попадают либо в первую группу, то есть излечиваются, либо в третью группу. По выпискам из онкоцентра и состоянию пациентов мы вполне можем оценить результат лечения.

Для третьей группы, где травы выходят на первое место, написан основной последующий материал.

Рак наступает

Технический прогресс, благами которого мы ежедневно пользуемся, достается человечеству дорогой ценой. Во всех странах мира имеет место рост онкологической заболеваемости и смертности — один из признаков нарастающего экологического кризиса. По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире от злокачественных новообразований ежегодно погибают пять млн. человек, а к 2000 году, согласно прогнозу, эта цифра приблизится к восьми млн.

Для всех форм рака характерно повышение частоты заболеваемости с увеличением возраста. Другими словами, с каждым новым годом жизни риск заболеть раком возрастает.

Средний возраст онкологической заболеваемости практически одинаков у мужчин и женщин, что объясняется омоложением рака молочной железы и шейки матки у женщин, т.к. по всем остальным локализациям налицо более молодой возраст у мужчин по сравнению с женщинами.

Имеются определенные территориальные и национальные особенности. К примеру, г. Барнаул среди крупных сибирских городов прочно занимает по онкологическим болезням первое место, опережая Томск, Омск, Красноярск, Новосибирск.

В Ханты-Мансийском национальном округе живут рядом ханты и манси. Ханты часто болеют раком, манси — редко. Почему? Еще предстоит узнать.

В деревне раком легких болеют реже, чем в городе. В Алтайском крае, согласно кандидатской диссертации А.Г. Агеева, это соотношение выравнивается.

Причины возникновения рака — известные и малоизвестные, простые и экзотические. К примеру, вред курения известен всем. Многим покажется неожиданным факт, взятый мною из кандидатской диссертации С. А. Мухортова: массовые флюорографические исследования дополнительно дают России ежегодно 5400 смертей от рака. Ставится вопрос о проведении флюорографического метода обследования строго по показаниям в группах риска.

Или еще пример. Атмосферные озоновые дыры, уменьшение озонового слоя над Землей сделали опасными солнечные лучи. Возросла заболеваемость меланомой — очень злокачественной пигментной опухолью. К 2000 году прогнозируется дальнейший резкий ее подъем. Поэтому на сегодняшний день солнечный загар больше вреден, чем полезен.

Предполагаемых канцерогенных веществ (способствующих появлению рака) — множество. Даже простое их перечисление потребует отдельной книги. А сколько неизвестных? Полностью избежать контакта с ними — нереально. Между тем сам механизм возникновения рака до конца наукой не понят. Несовершенны потому и способы воздействия на него. В данной работе нет задачи посвящать читателя в

существующие теории и версии. Однако можно считать доказанным, что для возникновения этого грозного заболевания необходимы, как минимум, два основных фактора:

1. Воздействие вредного начала на организм (к примеру, курение и загазованность атмосферы – при раке легких).

2. Снижение защитных сил, ослабление организма.

Для воздействия на первый фактор необходимы коренные преобразования в обществе. Будем оптимистами, поверим в Земной Разум, поверим в возрождающуюся Россию: улучшатся условия труда, появятся современные очистные сооружения, будет создана необходимая материальная и техническая база в здравоохранении.

Воздействовать же на второй фактор, то есть укреплять свой организм, человек может более активно, растения в этом — незаменимые помощники.

ГЛАВА 1

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ РАКА С ПОМОЩЬЮ ПРОСТЫХ И ЕСТЕСТВЕННЫХ СРЕДСТВ

I. ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

Здесь просто: курильщиков достаточно сводить в пульмонологическое отделение онкоцентра. Воочию увидев рак легких (на Алтае — первое место по частоте среди раковых заболеваний), половина «экскурсантов» тут же бросит курить и уж во всяком случае все перестанут обкуривать в квартире своих собственных детей.

II. ДИЕТА

Несмотря на огромное уважение к лекарственным травам, считаю, что диете в профилактике нужно придавать гораздо большее значение. Несоизмерима сила воздействия небольшого количества трав и объема проходящей через организм пищи. Впрочем, растения и диета неразрывно связаны.

1. КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ

Потребности в пище неопределенны и индивидуальны. Таблицы калорийности продуктов следует читать только для ориентировки. Единственным простым и надежным критерием разумного количества является масса тела.

Вполне подходит формула «Рост — 100 \pm 5 кг». Чем меньше (\pm), тем лучше. То есть при росте 170 см оптимальная масса $170 - 100 = 70$ кг. У высоких людей со слабой мускулатурой — «Рост — 105». Никаких поправок на пожилой возраст.

Вот и первая трудность. Достигать оптимального веса чаще всего приходится путем самоограничений, что требует значительного напряжения силы воли. Количество приемов пищи рекомендуют разное.

Мне ближе нестандартная, но вполне естественная точка зрения известного американского врача Шелтона: принимать пищу только при появлении голода. А это случается не чаще, чем один-два раза в сутки. При этом необходимо различать чувство голода и аппетит.

Аппетит — когда думаешь о каком-то определенном блюде. Голод — когда хочешь съесть любую пищу, пришедшую на ум. Именно в это время органы пищеварения оптимально готовы к работе, а строгая регулярность — питание по часам — природой не предусмотрена.

Больным с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта все же больше подходит трех-, четырехразовое регулярное питание. Выходить из-за стола лучше с чувством небольшого недоедания, так как насыщение отстает от скорости поглощения пищи.

Следует помнить, что максимально сказывается на повышении массы тела ужин.

2. КАЧЕСТВО ПИЩИ

Общие положения

Качество от костра, сложенного из сухих березовых или подгнивших осиновых дров, различно, так же различно наше здоровье в зависимости от качества принимаемой пищи.

По анатомическому строению пищеварительной системы человек, извините за сравнение, травоядное животное, а не хищник. Следовательно, растительная пища для нас физиологичнее мясной.

Еще в начале века бельгийские ученые провели математический анализ кривой утомления при различном питании.

Растительная пища давала в 25 раз меньшую интоксикацию азотными шлаками, чем смешанная. Поэтому выносливость вегетарианцев при мышечной работе была много больше, чем у людей, употреблявших мясо.

Преимущества вегетарианства для здоровья налицо, но убедить всех людей отказаться от мяса в силу известных причин невозможно. Как отмечает Н. П. Ковалева в книге «Лечение растениями», вегетарианцы болеют меньше, но долгожителей среди них немного. Видимо, всякая пища необходима для организма. Однако сместить акцент с животной пищи на растительную — возможно.

Я считаю идеальными в данном случае принципы известного американского диетолога Поля Брэгга:

— Половина пищи (50%) должна быть сырой, растительной. Это — овощи, фрукты, травы, доступные для каждой конкретной местности.

— Мясо один раз в день, не вечером.

Такое соотношение пищи оптимально для организма человека. Поступает достаточное количество витаминов и биологически активных веществ. Растительная клетчатка способствует активному выведению вредных веществ, являясь лучшей профилактикой онкозаболеваний пищеварительного тракта, в первую очередь — толстого кишечника.

Поль Брэгг жизнью доказал эффективность своих рекомендаций (+ 24-часовое голодание, см. ниже). Мечтал дожить до 120 лет, но погиб в возрасте девяноста пяти лет от несчастного случая во время активной морской прогулки — катался по волнам на доске. При вскрытии сосуды (основной показатель возрастных изменений) соответствовали сосудам тридцатилетнего мужчины. Правда, к себе он был более строг. Дополнительно один раз в четыре месяца проводил 1—2-недельное голодание, мясо употреблял один раз в неделю. Однако считал подобные ограничения необязательными для своих последователей, так как для этого нужны еще и определенное состояние здоровья и не среднестатистическая сила воли.

Опасения последних лет, связанные с нитратами в растениях, несколько преувеличены. Конечно, нужно стремиться

ся, насколько возможно на этой загрязненной планете, к экологически чистым продуктам. Во всяком случае, мало кто знает, что нитратов в мясе гораздо больше, чем в овощах и фруктах, т. к. они имеют свойство накапливаться в тканях при поедании трав животными.

Много вопросов вызывает у людей раздельное питание. Белки мешают перевариваться углеводам и наоборот. Хлеб с мясом — крайне неудачное сочетание продуктов и т. д. Безупречными опытами показано, что при разумном количестве в пищеварительном тракте очень быстро происходит перераспределение пищи. Не нужно недооценивать организм; важно не переедать.

Наука постоянно развивается и накапливает неприятные факты. Так, хронические отравления могут вызвать гайтрогены кочанной и цветной капусты; пигмент ликопен, содержащийся в помидорах, повреждает печень; белок яиц вызывает истощение запасов биотина; фитиновая кислота в овсянке — депривацию кальция (даже не знаю, что такое депривация) и т. д. Уверен, что факты будут накапливаться и дальше, практически по любому продукту. Вот почему так важна умеренность в еде. Все эти токсические последствия появляются при избыточном употреблении пищи и отдельных продуктов.

Я сознательно не описываю всевозможные «чистки» организма и отдельных органов. Во-первых, потому, что литературы с «чистками» достаточно, во-вторых, при описанном образе жизни организм, будучи прекрасной самовосстанавливающейся системой, очищается сам, во всяком случае, при отсутствии грубой патологии отдельных органов.

С точки зрения канцерогенности (опасности наведения рака) вареная пища безопаснее жареной: *Вторичное использование жиров в процессе изготовления пищи категорически запрещено* — это готовые канцерогены для желудочно-кишечного тракта.

Содрогание должны вызывать привокзальные чебуреки, изготавливаемые в течение суток на одной и той же периодически добавляемой жировой основе.

Афлотоксин, содержащийся в плесени, очень канцерогенен. Заплесневевшие продукты нельзя употреблять в пищу. Прямых доказательств пока нет. Клинические опыты по изучению действия афлотоксина не проводились. Но рацион, содержащий даже следы афлотоксина, вызывает рак печени у цыплят, голубей, кроликов, свиней, обезьян и некоторых других животных. Особенно много афлотоксина содержат пораженные плесенью земляные орехи — арахис. Загрязненные орехи сохнут, теряют окраску. Их легко распознать, они явно «гнилые», с резко измененным вкусом.

Ученые-онкологи считают, что один процент онкозаболеваний возникает от употребления хлорированной воды. Хлор накапливается в тканях, оказывая канцерогенное действие. Профилактика проста: кипячение или 12-часовое отстаивание налитой из-под крана хлорированной воды.

Так написал я в первом издании. После выхода книги мне позвонила Лена Гематовна Воронкова — заведующая судебно-химическим отделением Алтайского краевого бюро судебной медицины. Она рассказала о ранее неизвестных мне научных данных.

Воду, прежде чем кипятить, необходимо отстоять не менее суток, т. к. при быстром нагревании от взаимодействия хлора и фенола образуются диоксины — очень ядовитые соединения, подобные образующимся при сгорании ракетного топлива. (Фенолы часто присутствуют в воде и не поддаются очистке при ее заборе.)

Таким образом, правильный путь — кипячение отстоянной воды.

Желто-зеленые растения

В последние годы во многих странах мира особое внимание уделяют потреблению группы растений, объединяемых условным названием «желто-зеленые». В Государственном противораковом центре Японии профессор Такеши Хираяма изучал зависимость между образом жизни, потреблением желто-зеленых овощей и распространением онкозаболеваний.

Даже при наихудшем образе жизни (систематическое курение, употребление алкоголя, несбалансированность питания и т. д.) включение в ежедневное меню желто-зеленых растений **вдвое снижает** риск возникновения рака.

Что же за таинственные растения имеются в виду?

Перечислю доступные для нас. Прежде всего это растения, имеющие желто-зеленую окраску, которым именно каротиноиды придают цвет: морковь, тыква, облепиха, цитрусовые. Кроме того, есть травы, в которых зеленый хлорофилл перекрывает цвет каротиноидов: петрушка, укроп, лук (перо).

Критерий для включения растений в желто-зеленую группу — содержание бета-каротина не менее 0,6 мг/% на 100 г сырого вещества. Для профилактики онкозаболеваний необходимо ежедневно съедать не менее 100 г упомянутых растений. При условии употребления 150 г в сутки к данной группе можно отнести помидоры и сладкий перец (концентрация каротина в них не «дотягивает» до 0,6 мг/%).

Каротиноиды устойчивы при хранении, не боятся холода, но разрушаются при нагревании выше 60°C. Это необходимо помнить при приготовлении пищи.

Пищевое облепиховое масло (50 мг/% каротиноидов) содержит в чайной ложке суточную профилактическую дозу бета-каротина.

Думаю, будет не лишним напомнить читателям, как приготовить в домашних условиях качественное облепиховое масло.

До сих пор какая-то часть населения считает, что его нужно делать из чистых косточек. В косточках действительно много масла, но оно не содержит каротиноидов, очень ценных веществ, определяющих основной лечебный эффект. Каротиноиды сконцентрированы в оранжевых оболочках плодов.

Отжав сок, семена с оболочками (жом), раскладывают тонким слоем, сушат, периодически помешивая. При сушке, да и потом — при настаивании с растительным маслом, жом можно нагревать, но не выше

60°C. Это, как уже упоминалось, предельная температура, которую каротиноиды выдерживают.

Подсушивая в течение 2–4 дней жом, помните, что совсем сухим он не будет – испарится вода, но останется масло. Подсушенный жом разделяют на 5–6 порций. Первую порцию заливают лучше всего рафинированным подсолнечным маслом в соотношении 1:5 и настаивают 4–5 дней, периодически помешивая. Если 2–3 раза в день подогревать смесь до 60°C, время настаивания можно сократить до 2 дней. Затем масло сливают, отжимают и заливают им свежую порцию жома. Отработанный жом заливают новой порцией растительного масла. Эти 2 порции растительного масла проводят через 5–6 порций облепихового жома, постепенно обогащая каротиноидами. Первая порция, поверьте мне или проверьте в лаборатории, по качеству не уступит аптечному маслу (180 мг%), вторая – пищевому (50 мг%).

Было бы нечестным «забыть упомянуть» результаты недавних, теперь уже американских, экспериментов. Воодушевившись японскими данными, американские ученые включили в пищевой рацион громадного количества людей очищенный бета-каротин. Через значительный промежуток времени сделали анализ и ... не увидели уменьшения количества заболевших. Я убежден, что очищенный бета-каротин и весь комплекс биологически активных веществ в желто-зеленых растениях — это разные не сравнимые по действию средства.

В свете сказанного, хотя облепиховое масло — еще не очищенный бета-каротин, но уже и не желто-зеленый натуральный продукт. Я отдаю предпочтение в профилактике рака последнему. Тем не менее облепиховое масло есть смысл готовить для домашней аптечки. Это одно из лучших желудочных средств; модный сейчас антиоксидант, замедляющий, в меру своих сил, процессы старения.

Отруби

Чем сильнее очищают муку, добиваясь высшего сорта, тем больше обесценивается она в оздоровительном плане.

Ценнейшие составные части зерна — клетчатка и витамины группы В — уходят в отходы (отруби).

Отлаженная работа кишечника — важный момент профилактики рака. Знаю немало людей, устранивших проблему запоров ежедневным приемом отрубей. Одна-три столовые ложки (индивидуально) заливаются стаканом кипятка, съедаются или выпиваются, в зависимости от концентрации, в течение дня. Вкус — нейтральный. Если заливать кипяченым молоком вместо воды — напоминает кашу.

Самый простой путь ежедневного употребления отрубей — использование отрубного хлеба, хотя, на мой взгляд, добавляют их в него мало.

Три года назад на Северном Кавказе знакомый биолог угощал лепешками из отрубей, которые придумал сам. Отруби смешивал с мукой в соотношении 1:1 (без муки лепешки рассыпаются), добавлял немного воды, соли, раскатывал тонким слоем и в течение 3—5 минут поджаривал на растительном масле. Общее время приготовления не более 10 минут. Я, поедая вкусную лепешку, похвалил за находчивость. Биолог смущенно признался, что пришлось придумать рецепт из-за временных материальных трудностей. По видимому, это как раз тот случай, когда «нет худа без добра».

Прием отрубей — профилактика не менее грозного спутника пожилых людей — атеросклероза. При крупных элеваторах всегда имеются магазины, где пшеничные отруби можно приобрести по сверхдоступным ценам.

Лук и чеснок

Многие исследователи в разных странах отмечают снижение онкозаболеваемости при частом употреблении лука и чеснока. Так, в монографии К. Штерка и Р. Вилхейма (1943 г.), посвященной биохимии злокачественных опухолей, приводятся статистически достоверные данные о том, что в странах, где употребляют в пищу много чеснока, рак встречается значительно реже.

Один миллионер, получив от онкологов смертельный приговор, продал предприятие и отправился путешествовать.

В горах подходы к небольшой избушке завалило снежной лавиной. Помощь пришла, насколько я помню, месяца через два. Во всяком случае, не раньше. Питался попавший в беду человек только луком и чесноком, мешок с которыми оказался в избушке. Опухоль исчезла бесследно. Трудно сказать, что повлияло: лук, голод, стресс? Во всяком случае, такой достоверный факт в истории имеется.

3. ПЕРИОДИЧЕСКИЕ НЕДЛИТЕЛЬНЫЕ ГОЛОДАНИЯ

При переваривании мясных продуктов, переедании в кровь всасывается большое количество недоокисленных, ненужных организму веществ — шлаков. В нашу жизнь прочно вошла иридодиагностика — диагностика по радужной оболочке глаза. Так вот, иридодиагносты отмечают зашлакованность радужной оболочки у 90% населения, то есть у девяти из десяти читающих эти строки. А это означает зашлакованность позвоночника — предрасположенность к остеохондрозу, зашлакованность стенок сосудов — предрасположенность к атеросклерозу; зашлакованность кожи — к преждевременным морщинам и т. д. Наконец, зашлакованность организма — это общее его ослабление, фактор риска для возникновения рака.

Выведению из организма шлаков способствуют антиоксиданты. Простые и доступные антиоксиданты — растительные масла. Поэтому 1—2 столовые ложки растительных масел должны присутствовать в рационе ежедневно. (Особенно хорошо растительные масла расщепляются в нашем организме, а значит, и наиболее полно усваиваются, вместе с квашеными овощами и солеными грибами, а также селедкой.)

Максимальный эффект в выведении шлаков дает голодание.

Наиболее доступно и безобидно 24-часовое голодание еженедельно. В течение суток человек принимает только воду. После окончания голодания первой пищей должен быть салат из свежих овощей на основе моркови, капусты. За салатом должно следовать блюдо из вареных овощей. Только второй прием пищи может быть мясным или любым другим.

Подробности о лечебном голодании можно найти в замечательной книге американского диетолога Поля С. Брэгга «Чудо голодания» (М., «Молодая гвардия», 1990 г. и другие издания этой книги).

Наши отечественные ученые считают, что перед голоданием необходимо очищение желудочно-кишечного тракта: слабительное вечером перед голоданием, очистительная клизма утром в день голодания. Это предупреждает вторичное всасывание отработанных веществ в кишечнике при голодании.

(Об однодневном голодании нелишне будет также привести мнение еще одного врача — Д. В. Наумова. Он считает, что при однодневном голодании пищеварительные соки, выработку которых организм не успевает затормозить, идут на растворение всевозможных новообразований, больных и дефектных клеток, в том числе и раковых. Вот почему еженедельные однодневные голодания, скажем, по субботам, необходимы как в плане профилактики, так и лечения рака. — *Прим. ред.*)

III. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Движение — жизнь!

Короче и точнее не скажешь. Физические упражнения регулируют и укрепляют не только мышечную систему. Они оптимизируют работу внутренних органов, эндокринной и даже нервной систем. Чем больше мышц вовлекается, тем оптимальнее и правильнее работа организма. Поэтому даже тяжелый, но однообразный физический труд не заменяет работу с другими группами мышц.

Одно дело — слышать и знать о пользе физкультуры. Другое дело — видеть результаты своими глазами. В разное время поступили в отделение онкоцентра, где я работал, две глубоко пожилые пациентки. Первый вопрос, который они задали, был одинаков: «Сергей Валерьевич, я всю жизнь занималась зарядкой, могу ли это делать теперь?»

Физкультура не предоохранила их от онкологического заболевания, что лишний раз говорит о необходимости комп-

лексной профилактики. Но видели бы вы, уважаемые читатели, как резко отличаются они от своих сверстниц: по меньшей мере выглядят на 20 лет моложе. Это ли не мечта любой женщины?

К слову сказать, не забывайте о ежедневном самомассаже. При этом резко улучшается питание кожи и подкожных слоев. Благодарное тело не замедлит с результатами.

Не забывайте о массаже близким вам людям. Сегодня же сделайте его, пусть непрофессионально, но с душой. Благодарность превзойдет ваши ожидания.

IV. ПОМОЩЬ ТРАВ

1. Растения-адаптогены

Более десяти лет занимаясь фитотерапией, не устаю удивляться и восхищаться растениями. Какое бы воздействие ни получал человек, будь то вредные выбросы атмосферы или подтачивающая силы болезнь, адаптогены, мягко изменяя иммунологические показатели, заставляют организм интенсивнее бороться и помогают побеждать. Одна чайная ложка экстракта элеутерококка, принятая в первый день острого респираторного заболевания, не менее чем в 60% случаев прекращает заболевание, а в остальных — заметно смягчает его течение. А ведь ОРЗ имеет вирусную природу, ученые всех стран до сих пор ломают головы, как эффективно бороться с вирусами.

В профилактике онкологических заболеваний с помощью трав на первое место, не сомневаясь, поставлю группу адаптогенов. Это легендарный женьшень, элеутерококк, золотой корень (родиола розовая), маралий корень (левзея софлоровидная), аралия, китайский лимонник и т. д.

Многие врачи традиционно до настоящего времени считают адаптогены не показанными в онкологии. Обоснование простое: стимулируется организм, должен стимулироваться и рост опухоли. Что же оказалось при проверке? Лаборатория онкофармакологии Томского НИИ фармаколо-

гии на протяжении ряда лет изучает влияние растений-адаптогенов на опухолевый процесс. Результаты превзошли ожидания. Адаптогены не стимулируют рост опухоли, а задерживают его, укрепляя организм.

Более того, при удалении опухолей на фоне адаптогенных трав (прием до и после операции) возрастает процент полной излеченности. В главе по лечению я расскажу подробнее о поразительных результатах томской лаборатории. Снято очевидное противоречие. Врачи давно рекомендовали эти травы для профилактики опухолей, но запрещали при их возникновении. Между тем существует скрытый период развития рака, с известной вероятностью возможный у каждого. Естественно, вопрос, принимать или не принимать адаптогены для профилактики рака, люди решали по-разному, часто не в пользу трав. Деликатничали и медики, рассматривая ситуацию как «палку с двумя концами». В свете современных представлений не использовать адаптогены для профилактики рака считаю большой ошибкой. Их основные побочные действия:

1. Повышение артериального давления у гипертоников.
2. Повышение массы тела у людей, склонных к полноте (при длительном применении).
3. Нарушения сна при приеме вечером.
4. Раннее половое созревание у детей (при длительном применении).
5. Повышение полового влечения.

Как избегать побочных действий? К счастью, просто. Малые дозы адаптогенов влияют на иммунитет, почти не уступая большим: так, 5—10 капель спиртовой настойки этих трав по силе почти равны действию чайной ложки (200 капель). Побочные действия в таких дозах не проявляются. На дозы более чайной ложки иммунная система начинает реагировать слабее. Факты удивительные, но доказанные наукой.

Поэтому применять адаптогены с профилактической противоопухолевой целью достаточно в дозе 5—10 капель 1—2 раза в день (в первую половину дня). Продолжительность курсов — 1,5—2 месяца. Курсы

целесообразно проводить два раза в год — весной и осенью (периоды максимальной уязвимости организма).

Кроме растительных, применяют адаптогены животного происхождения (препараты из *пантов марала*), минерального происхождения (*мумиё*). У пантокрина — вытяжки из пантов — те же дозы и курсы.

Мумиё применяют по 0,2 г (величина рисового зерна) два раза в день. Разводят небольшим количеством любой жидкости, не содержащей спирт. Спирт с мумиё оказывает на организм неблагоприятное действие. Курсы с мумиё обычно не длительнее месяца.

2. Травяные чаи

Человеческий организм — сложная саморегулирующаяся система. Для ее работы требуется поступление большого количества биологически активных веществ, известных и неизвестных науке. Несколько сотен различных веществ содержат растения. При этом химический «портрет» каждого растения неповторим. Разобраться во влиянии на человека этой широчайшей гаммы веществ наука пока не в состоянии. Единственная лаборатория, которой это под силу, — наш организм. Весь комплекс химических соединений в растительных клетках удивительно сбалансирован для человека. В нормальных условиях организм постоянно выхватывает из пищи необходимые ему вещества, а вредные и ненужные с легкостью отбрасывает. При нашем искусственно разработанном питании человек получает одни вещества в избытке, других не видит совсем. Саморегулирующая система недополучает нужные компоненты, происходит сбой в работе отдельных органов, вплоть до возникновения опухолей.

Как обеспечить бесперебойную работу системы? Дать разнообразие веществ и довериться организму. Всем известны: плоды шиповника, боярышника, лист смородины, лист малины, лист березы, ромашка, душица, зверобой, спорыш, крапива, подорожник, мята, чабрец, тысячелистник, одуванчик, мелисса, солодка, календула, медуница, иван-чай.

Эти растения вполне совместимы и пригодны для травяных «чаев», консультации врача не требуется. Противопоказаний нет.

Можно услышать возражения: зверобой повышает давление, крапива — свертываемость крови, спорыш способствует запорам и т. д. Чем больше будет количество трав, тем меньше нежелательные действия какого-либо отдельного растения. Если введете в рацион в равных соотношениях *пять неядовитых трав* — вы на пути к здоровью, отпадает необходимость в дорогостоящих пищевых добавках. Если десять — встретили хорошего врача; двадцать — познакомились с гениальным хранителем здоровья.

Одна-две столовые ложки сбора на один-два стакана кипятка — суточная доза. Периодически меняйте состав и соотношение трав. На каждый месяц приема целесообразен недельный перерыв.

Чем быстрее каждый конкретный человек приобщится к травам, тем более долгую и плодотворную жизнь он проживет. Так что (надеюсь, у читателя есть чувство юмора) вернее Станислава Лема не скажешь: «Людям, как и козам, нужна трава, только козы понимают это лучше».

Травяные «чаи» — важный компонент онкопрофилактики и оздоровления. Не нужно путать их со сборами направленного действия, в составлении которых необходима помощь врача-фитотерапевта.

3. Съедобные дикорастущие растения

Съедобным дикорастущим растениям придаю особое значение как мощному источнику восстановления здоровья и доступному эффективному заменителю дорогостоящих продуктов, что важно в наше непростое время. Даже прочтя то немногое, что здесь будет написано, читатель сможет, прожив лето в лесу, не только не умереть с голода, но и оздоровить при этом организм. Можно прожить «по-робинзоновски» на природе и год. Правда, чтобы научить этому, потребуется отдельная книга, которую по возможности напишу.

Во избежание нелепых, даже трагических ошибок познавать новые растения нужно, советуясь со специалистами.

Думаю, большинство людей недооценивает значение и возможности дикорастущих трав. Я рассказывал в первом издании, что мы можем организовать для населения курсы по практической и медицинской ботанике. Больных к нам обращается после издания книги много, но и до этого их было не меньше. О профилактике и резервах здоровья люди задумываются мало. Были лишь единичные звонки. Пренебрегать помощью специалистов, которые выведут в поле, покажут полезные растения, расскажут о них, откроют неизвестные доселе резервы — разумно ли это?

Тем не менее людям легче, сидя у экрана телевизора, пользоваться тяжелой и безответственной рекламой, покупать дорогостоящие и красиво упакованные суррогаты природы.

При упоминании о салатах из дикорастущих трав у 90% читателей в памяти возникнет салат из листьев одуванчика и на лице появится скептическая гримаса. Я не понимаю, почему в литературе постоянно переписывается рецепт этого горького салата. Сколько перед приготовлением ни вымачивай листья в соленой воде — горечь остается. Считаю рассказы о салате из листьев одуванчика антирекламой.

Не обладают горечью:

молодые листья крапивы, лапчатки гусиной, иван-чая, просянника низкого (в народе «калачиков»), манжетки, медуницы, пастушьей сумки, первоцвета, спорыша, амаранта.

Все перечисленные растения можно без опаски добавлять в обычные салаты. Обладая нейтральным вкусом, они не влияют на кулинарные свойства, но резко повышают ценность салатов.

А листья «дикого» тмина, ярутки, сныти не уступят культурным пряностям. Ярутка к тому же — общепризнанное стимулирующее средство для мужчин.

Достоинства дикорастущих трав — поливитаминность, свежесть и доступность.

Зеленый пигмент хлорофилл по формуле удивительно напоминает гемоглобин крови и оказывает мощное оздоравливающее действие. Чемпион среди растений по хлорофиллу — крапива (до 8%).

Если в летнее время, особенно садоводам, аргументы покажутся недостаточными, то ранней весной не воспользоваться дарами природы — преступление против собственного здоровья.

Биолог нашего фитоцентра, а ныне директор ООО «Лек-ра-СЭТ» В. И. Кошелев пять лет назад ранней весной принес «охапку» *медуницы и крапивы*, собранную им на лесной проталине. Мы осознавали, что это первая зелень наступившего года, но наблюдали за его действиями без энтузиазма.

Василий Иванович измельчил смесь, добавил растительное масло, 3—4 вареных яйца, соль по вкусу. Огромную тарелку салата шесть человек с аппетитом съели за 10 минут. С тех пор это мое любимое ранне-весеннее блюдо.

У медуницы используется вся надземная часть, у крапивы — листья, которые для профилактики ожога рекомендуют облить кипятком. Я убедился, что, если срывать только листовые пластинки и мелко измельчать, горячая обработка не требуется.

Больные с хроническими тромбофлебитами опасаются повышения свертываемости крови и обострения заболевания от крапивы. Опыт фитотерапии показывает, что крапива, наоборот, оказывает лечебное действие при тромбофлебите за счет выраженного противовоспалительного действия.

Личный врач Екатерины II профессор Нестор Амбодик в 1784 г. писал: «Северные народы, особливо исландцы и лапландцы, с великой жадностью едят сырые и невареные молодые отпрыски *дягиля** прежде, нежели цветы на них проникать станут; а внутрь употребляя однолетний *Дягилев* корень, лапландцы себе обещают долговременную жизнь. Свежие и зеленые листья молодой *лебеды* в весеннее время иногда употребляются вместо салата. Крестьяне во время неурожая хлеба заменяют недостаток одного созревшими семенами лебеды. Они из сих семян мелют муку, ме-

* Дягиль — *Archangelica officinalis* — растение семейства сель-
рейнных, обычное в России.

шают оную с ржаной мукой и пекут хлебы, вкусу не противные и здравую не вредные. Что в случае голода действительно семена лебеды могут быть безвредно употребляемы в пищу, то опытом доказывают целые уезды, избавившиеся сими семенами от следствий голода. Доказательством может служить и общенародная российская пословица: то еще не беда, когда есть лебеда».

В 1942 году Л. П. Сергиевской в Томском университете была написана статья «Дикорастущие съедобные травы». Лидия Палладьевна прожила долгую и необычную жизнь. Строгая вегетарианка посвятила жизнь изучению растений. Выходные и праздники, принося в жертву личное, также отдавала работе. Продолжая труды своего учителя, томского профессора Порфирия Никитича Крылова, не менее фанатичного и талантливого, довела до издания 12 томов непревзойденного по точности описания определителя растений Сибири (первый том вышел в 1927 г., последний — в 1964 г.). Последние годы жизни говорила: «Похороните меня в ногах учителя». Лидию Палладьевну похоронили на территории университета не в ногах, а рядом с учителем. Это были люди-легенды.

Приехав в 1997 г. в библиотеку университета познакомиться с работами Крылова и Сергиевской по народной медицине, я захотел сходить на могилы выдающихся ботаников. Ни один из встреченных студентов не мог указать мне место их захоронения. Отыскал сам, сетуя на неумолимое время и короткую память ныне живущих. Я отвлекся. Лидия Палладьевна чем могла помогала народу в тяжелое для него время, открывая тайны дикорастущих трав, спасая людей от голодной смерти. Кроме салатов, описывала она, как из дикорастущих растений можно приготовить щи, борщи, каши, пюре, соусы, хлеб и лепешки.

К примеру, при приготовлении пюре или соуса сваренное растение следует протереть через решето или перед варкой очень мелко искрошить. Вода, в которой варится растение, не сливается, а уваривается до нужной густоты. После протирки вся масса заправляется мукой, маслом, сметаной и т. п.

Целый ряд растений Сергиевская считала возможным использовать как заменитель хлеба: пырей, рогоз, тростник, стрелолист, сусак, кипрей (иван-чай) и некоторые другие.

Высушенные корни и корневища перечисленных трав измельчают и используют как дополнительный наполнитель к муке. Такая мука по питательным и вкусовым качествам не уступает злаковой, но не имеет клейковины, поэтому без добавления пшеничной или ржаной муки хлеб просто рассыпается.

Лидия Палладьевна писала: «Употребление этого продовольствия очень незначительно вследствие недостаточного знакомства населения с дикими растениями, употребляемыми в пищу». Ситуация не изменилась и по сей день.

Все перечисленные дикорастущие съедобные растения не входят в Красную книгу, в достаточном количестве произрастают на всей территории России.

Еще раз предупреждаю, что при использовании незнакомых трав необходима консультация специалиста по растениям.

4. Амарант — хлеб будущего?

Оптимально сбалансированные продукты — тоже укрепление организма и профилактика рака. Приведу пример неисчерпаемых резервов дикорастущих растений.

Ученые всех стран бьются над улучшением качества белка хлебных злаков, и никак это не получается. Удастся увеличить количество белка в зернах, но соотношение аминокислот в них так и оставляет желать лучшего. О чем речь?

Существуют так называемые незаменимые аминокислоты, не синтезируемые человеческим организмом. Продукты с повышенным содержанием незаменимых аминокислот — мечта человечества.

Красивое название «амарант» знакомо не всем. Куда понятнее синонимы — щирица, подснежник. Кто еще не понял, пусть вспомнит самый частый картофельный сорняк, высокий и стройный, обгоняющий картофельные кусты в росте. При нерадивом отношении к картофельному участку он, иссушая почву, снижает урожай. Припоминаете, но сомневаетесь — спросите у ботаников.

Так вот древние инки и ацтеки тысячелетиями использовали для получения лепешек семена амаранта. Древние по-своему мудры. Ученые изучили семена амаранта. Результаты ошеломили. Мало того, что рекордное количество белка — 16—18% (у пшеницы в среднем — 12%). Главное — содержание важнейшей незаменимой аминокислоты лизина в 3—3,5 раза выше, чем в пшенице. По мнению американских специалистов, амарант более ценный диетический продукт, чем пшеница, кукуруза, рис или соя.



Не думайте, что речь идет об экзотическом растении. В 70-х гг. XIX в. американский амарант запрокинутый (щирица запрокинутая) невесть как попал в Россию. Теперь этот огородный и придорожный сорняк встречается везде. Просто люди мало обращают внимание на сорняки и их названия.

Терпеливые энтузиасты, вручную собрав урожай на пустыре и измельчив на кофемолке, смогут убедиться, что по вкусовым качествам мука щирицы не уступает пшеничной. В диетических магазинах США продаются продукты с добавкой из амаранта добрых трех десятков наименований — печенье, паста, замороженные хлебцы и т. д.

Как еще можно использовать щирицу?

Молодые листья с нейтральным вкусом станут хорошей витаминной добавкой к любым салатам или супам. Накладываемые наружно в виде повязки не уступят листьям подорожника в заживлении ран.

Внутри настой травы применяют в народной медицине разных стран при воспалительных гинекологических заболеваниях и обильных месячных.

Обладают сходными свойствами с щирицей запрокинутой пришедшие из Америки несколько позже щирица белая и щирица жминдовидная.

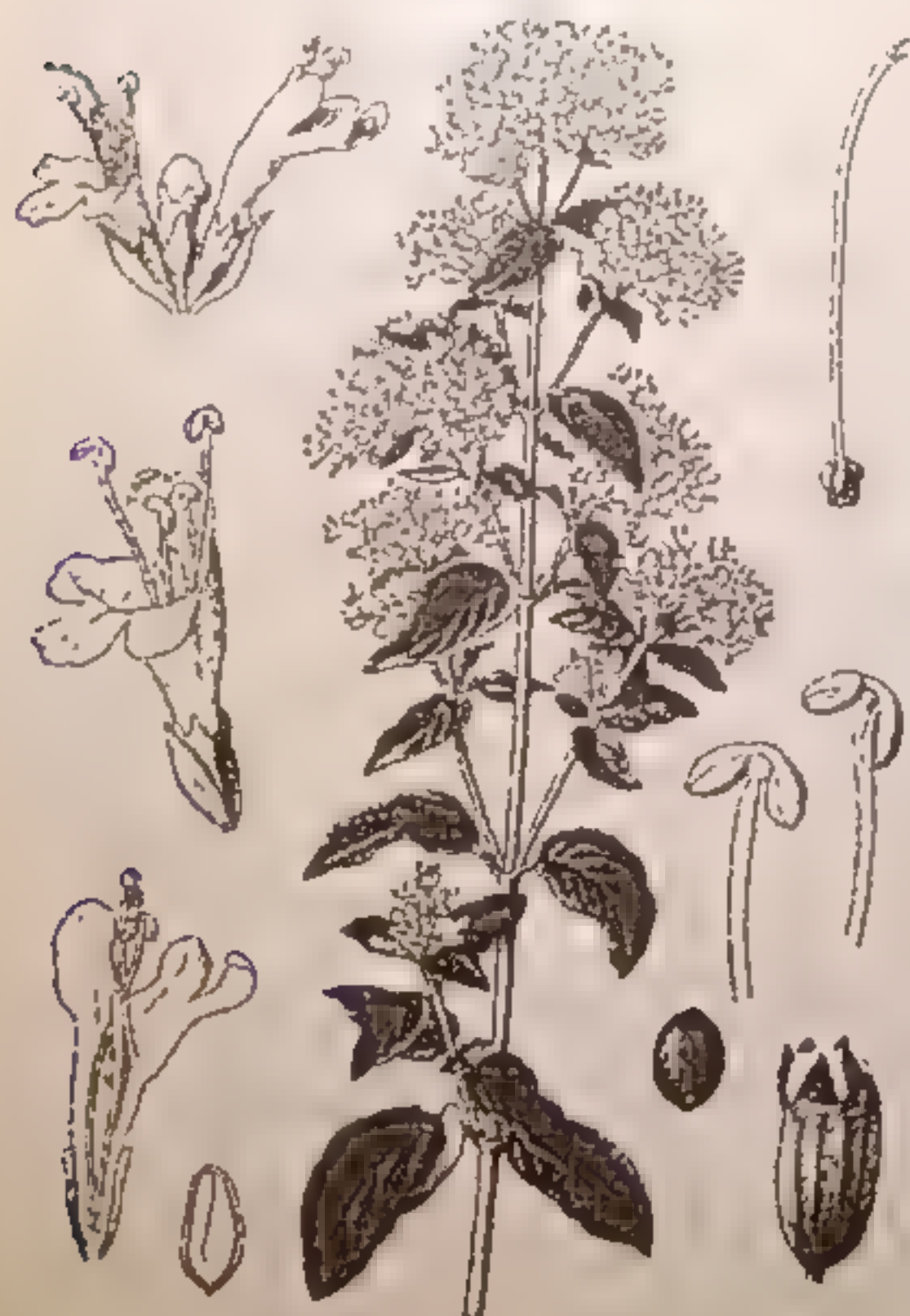
На заре перестройки новорожденные предприниматели, услышав об амаранте, закупили семена культурного американского вида и ... просчитались. Семена щирицы малы, их переработка требует новых технических решений, что не так просто. Закончу оптимистичными словами пропагандиста «старой—новой» культуры американца Ломана: «Вопрос состоит не в том, станет ли амарант главной зерновой культурой, а в том, когда он ею станет».

5. Растения — источники селена

В научных кругах много говорят сегодня о роли микроэлемента селена в профилактике онкозаболеваний. Стали появляться дорогостоящие препараты.

Открою маленький секрет: чемпион среди растений по селену — обыкновенная душица. Она содержит 50 мкг/г селена. Для сравнения: в мяте — 3 мкг/г, тысячелистнике — 6 мкг/г, зверобое — 5 мкг/г, подорожнике — 0,7 мкг/г.

Суточная потребность в селене удовлетворяется одной чайной ложкой душицы, добавляемой в любой сбор. Противопоказаний она не имеет.



Боятся принимать душицу некоторые мужчины, считая, что она снижает половое влечение и потенцию. Роль в этом душицы преувеличена, и чайная ложка в сутки никак не повлияет на жизненный тонус мужчины.

6. Реабилитационные фитосборы «Алфиты»

В настоящее время при участии и помощи Московского онкологического научно-исследовательского института им. А. П. Герцена, на-

учно-практического объединения «Алтайский онкологический центр» разработаны сухие брикетированные препараты, созданные на основе лучших алтайских трав: реабилитационные фитосборы «Алфит-1», «Алфит-2» (иммуномодулирующие).

Включение в схему лечения «Алфитов» целесообразно, как:

а) один из элементов в системе профилактических противораковых мер;

б) дополнительный общеукрепляющий компонент в лечении онкологических больных практически на всех его этапах.

В состав сборов входят натуральные растения: **золотой корень, пион, чага, солодка и крапива** в оптимальном соотношении. Как фитотерапевт, много лет проработавший с растениями, не сомневаюсь, что одно-двухмесячные курсы приема «Алфитов» хотя бы два раза в год (весной, осенью) принесут немалую пользу каждому.

«Алфиты» созданы специалистами-онкологами и фитотерапевтами. Работая над созданием сборов, мы учитывали многолетний опыт применения входящих в состав трав. В 1998 году в Томском НИИ фармакологии (в лаборатории онкофармакологии) проведены углубленные исследования «Алфитов» на мышах. Я не сомневался в положительной оценке сборов, но результаты превзошли мои ожидания. Вот некоторые показатели экспериментов. Мышам с аденокарциномой Эрлиха* давали заведомо высокие, токсичные дозы химиопрепаратов. Рост опухоли тормозился, она уменьшалась в размерах, но к концу эксперимента от токсичного влияния химиопрепарата погибало 70% мышей.

Если в схему лечения дополнительно включали «Алфиты», гибель животных отмечалась лишь в 10-20% случаев.

Сами по себе сборы при изолированном применении также оказывали угнетающее действие на рост опухоли, хотя и меньшее, чем при использовании химиопрепаратов. «Алфи-

* Одна из разновидностей раковых опухолей, удобная для экспериментов.

ты» значительно улучшали показатели крови при совместном применении с химиопрепаратами (которые, как известно, угнетали кровь). Причем улучшались показатели всех элементов крови: лейкоцитов, тромбоцитов, эритроцитов и гемоглобина. Несмотря на то, что травы известны и официально признаны, проводились клинические испытания на базе НПО «Алтайский онкологический центр». Многочисленные положительные отзывы пациентов и лечащих врачей подтверждают эффективность сборов.

Хороший эффект наблюдается при *мастопатиях, торможении роста миомы, хронических воспалительных гинекологических заболеваниях, при простатитах* у мужчин.

Для групп риска по онкозаболеваниям создана специальная усиленная формула «Алфит-Актив». В каждый направленный сбор (почечный, легочный и т.д.) дополнительно включены эхинацея пурпурная, расторопша пятнистая, зизифора клиноподиевидная, обладающие в комплексе мягким иммуномодулирующим и дезинтоксикационным действием. Это укрепляет защитные силы организма, активизирует процессы нейтрализации и выведения токсичных веществ и канцерогенов.

Розничные цены, сложившиеся в 2006 г. на «Алфит-Актив», не превышают 200 руб. (на 1 месяц лечения).

V—VI. СОН И БОРЬБА СО СТРЕССАМИ

Наладить хороший сон — значит уже встать на путь выздоровления.

Отмечена общая закономерность для большинства людей, независимо от того, «жаворонки» они или «совы».

Если сон начинается до 22.00, он дает наиболее полноценный ночной отдых; с 22.00 до 24.00 — качество сна заметно уменьшается; после 24.00, при прочих равных условиях, организм не получает полноценного отдыха.

Способствуют быстрому засыпанию: прогулки перед сном, применение седативных (успокаивающих нервную

систему) растений. Из наиболее доступных можно назвать: душицу, боярышник, пустырник, зюзник.

В виде вечернего «чая» в обычной бытовой дозе (1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка) подойдет любое из них.

Сбор из нескольких трав может оптимизировать эффект. Алфит «Седативный», который подойдет в данном случае, состоит из следующих растений: пион, пустырник, душица, зизифора, зюзник, бадан (лист).

Аутогенная тренировка, без которой не обойтись, если хотите наладить сон и избежать стрессов, требует пояснения. Пусть не обижаются специалисты на вольную трактовку этого понятия.

И самые счастливые люди, и отчаянные неудачники имеют одновременно светлые (комфортные, приятные) стороны жизни и темные (неблагоприятные).

Умение жить светлыми моментами больше, чем темными, дано не каждому.

Оптимистический настрой улучшает качество жизни, взаимоотношения с окружающими, помогает преодолевать трудности. Стремление к нему можно и нужно развивать. Используются анализ, сравнение, самовнушение, т. е. элементы аутогенной тренировки.

Даже Н. М. Амосов в книге «Преодоление старости» признается в приходящих иногда депрессивных мыслях. Обычное в жизни явление. Научиться довольствоваться тем, что имеешь, находить в этом радость — один из элементов здорового образа жизни. Сейчас вышло много хороших книг на эту тему. Например, книги Луизы Хей, знакомой читателям вестника «ЗОЖ».

Несомненную помощь в борьбе со стрессами и плохим сном окажет вечерняя гимнастика. Под вечерней гимнастикой я понимаю несложный комплекс гимнастических упражнений за 1,5—2 часа до сна. Ученые доказали, что с помощью движений стрессовые изменения крови нейтрализуются в несколько раз быстрее, чем без них. Пытаясь просто снять стрессы покоем, телевизором, сном, мы удлиняем их вредное действие. Можно заменить комплекс упражнений

прогулкой по улице. Не зря слово «моцион» трактуется как прогулка для укрепления здоровья.

За основу упражнений, к примеру, можно взять комплекс Кацудзо Ниши.

ШЕСТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ НИШИ

Эти шесть правил следует выполнять ежедневно, как заповеди Писания. Это обеспечит хорошее здоровье на всю жизнь.

1. Ровная постель. Спать надо на твердой, ровной постели. Любой пружинной постели следует избегать. Одеяло должно быть легким и тонким, но не допускающим охлаждения тела во время сна.

Почему рекомендуется ровная постель? Когда тело лежит прямо на твердой постели, вес распределяется равномерно по всему телу и мышцы расслабляются полностью. Кроме того, исправляется искривление позвоночного столба,



которое проявляется днем при работе стоя или сидя. Смещение позвонков, если его не исправлять, вызывает давление на нервы и кровеносные

сосуды между позвонками, что парализует нервы и сосуды, а это в конечном счете приведет к заболеванию тех органов, которые снабжаются энергией и кровью этими нервами и сосудами. Твердая, ровная постель стимулирует также деятельность кожи, предохраняет от опущения печени, активизирует работу кожных венозных сосудов, тем самым ускоряя кровоснабжение кожи, все это дает хороший сон и бодрое состояние после него.

2. Твердая подушка. Перед сном под шею следует подкладывать твердую подушку, при этом надо следить за тем, чтобы третий или четвертый шейный позвонок находился на верху подушки. Вначале это будет болезненно, тогда вместо буфера между шеей и подушкой можно использовать полотенце. Однако, используя его время от времени, следует приучить себя к твердой подушке, что-

бы, в конечном итоге, в кон-
особого б
способств
исправляе
звонков, у
менингит,
и глаз. Бо
мозг и поз

3. Упраж
выполнять
постель ли
туловища
стив их у че
положении
но движен



ника и тем
ных нервов
ет симпати
темы и спос

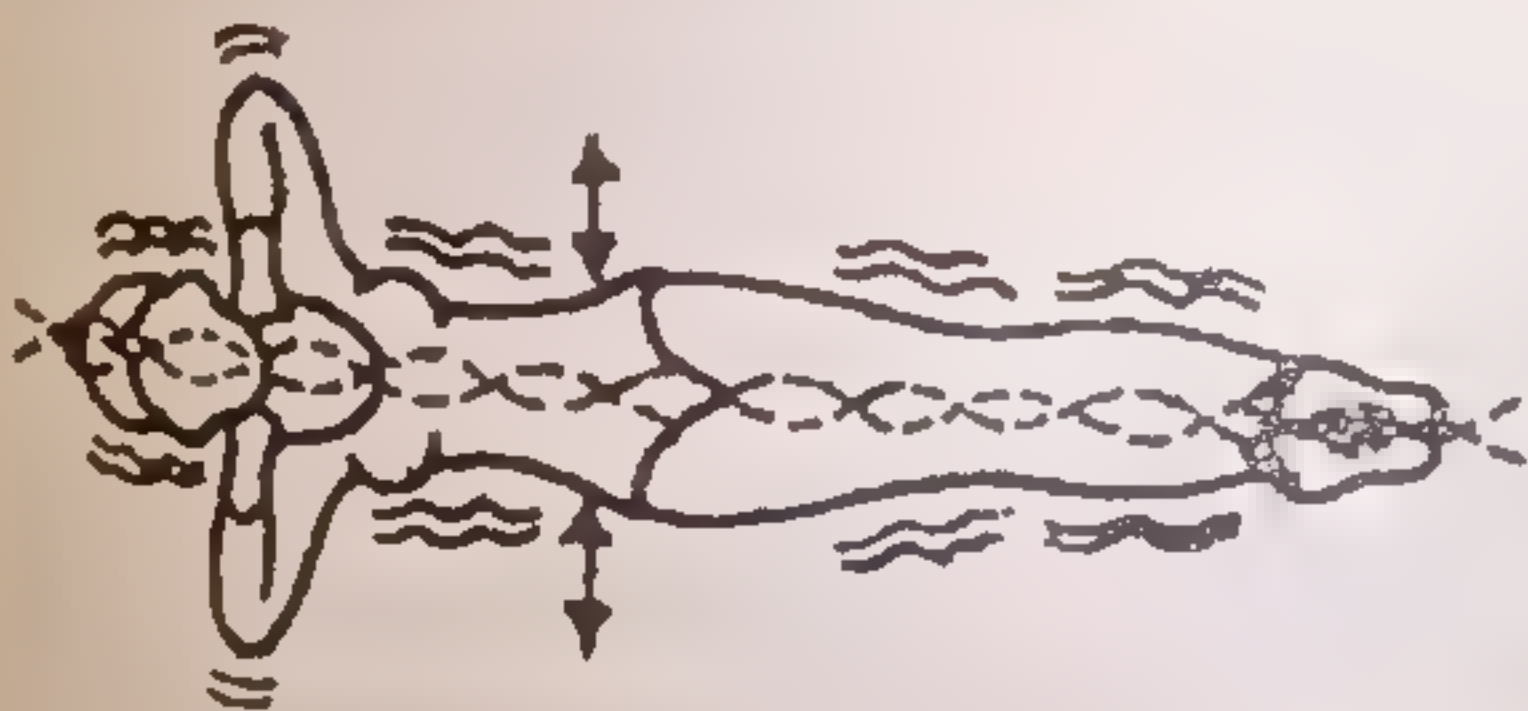
4. Упраж
положив го
ноги вверх в
ровать ими.
органах, улу
способствуе
жидкости.

5. Упраж
спину, голова
раскрыв ладо

бы, в конце концов, обходиться без
особого буфера. Твердая подушка
способствует хорошему здоровью:
исправляет положение шейных по-
звонков, устраняет головные боли,
менингит, болезни уха, горла, носа
и глаз. Более того, она укрепляет
мозг и позвоночник.



3. Упражнение «Золотая рыбка». Это упражнение надо
выполнять следующим образом: лечь прямо на ровную
постель лицом вверх или вниз, потянуть в направлении
туловища пальцы ног, положить обе руки под шею, скре-
стив их у четвертого или пятого шейного позвонка. В этом
положении извиваться (вибрировать) всем телом подоб-
но движениям рыбки в воде. Делать это упражнение по



одной-две минуты
каждое утро и вечер.

Упражнение помо-
гает излечить сколи-
оз, исправляет иск-
ривление позвоноч-

ника и тем самым устраняет перенапряжение позвоноч-
ных нервов, нормализует кровообращение, координиру-
ет симпатическую и парасимпатическую нервные сис-
темы и способствует перистальтике кишечника.

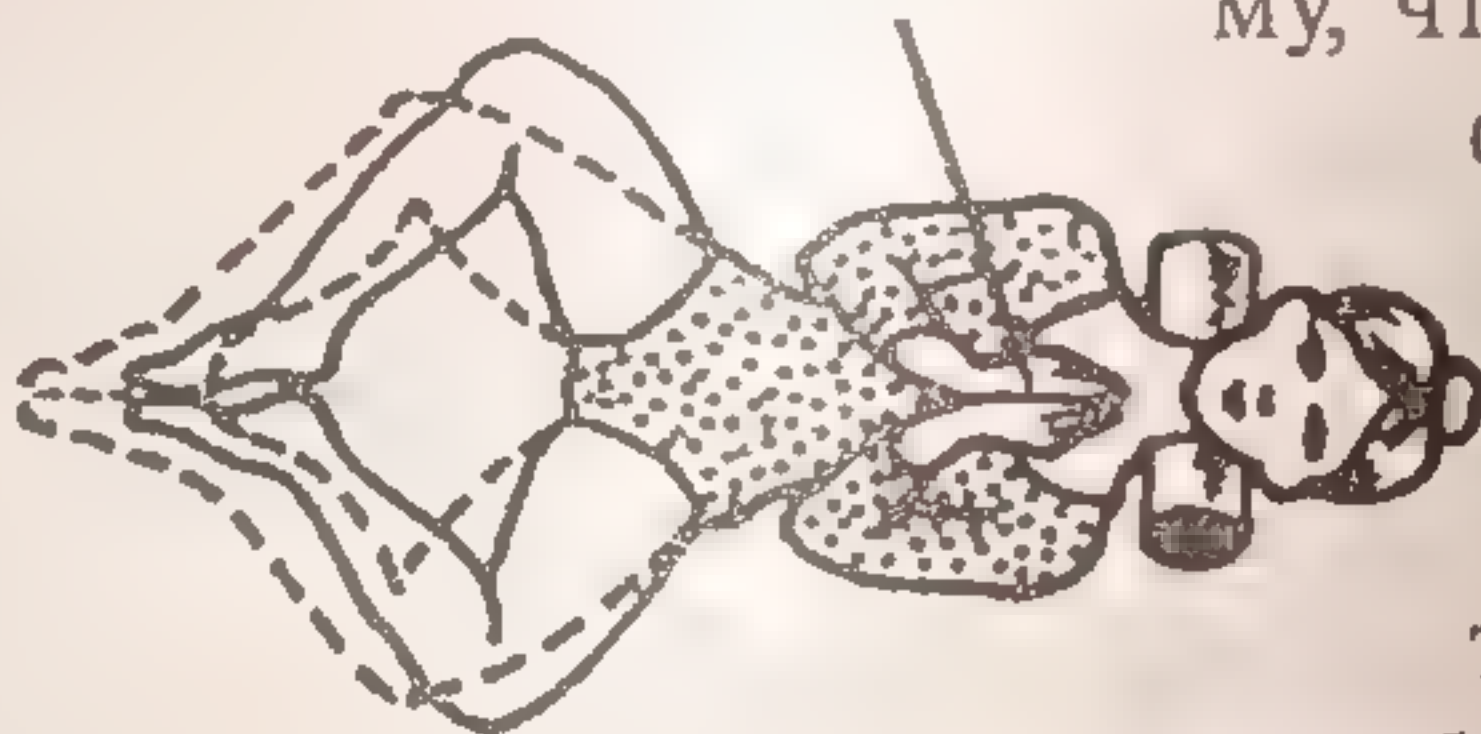
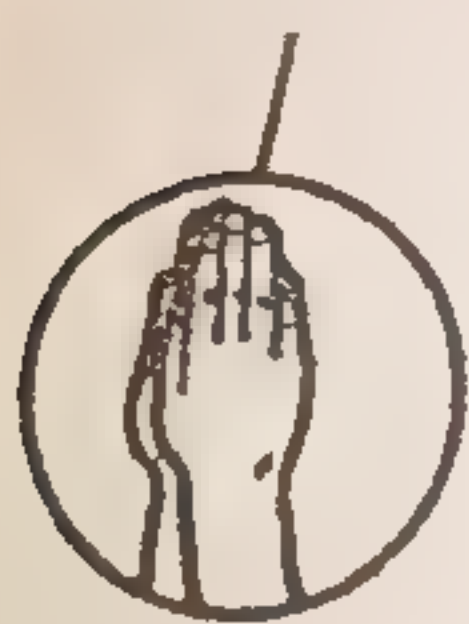
4. Упражнение для капилляров. Лечь прямо на спину,
положив голову на твердую подушку, вытянуть руки и
ноги вверх вертикально к туловищу и затем легко вибри-
ровать ими. Это упражнение стимулирует капилляры в
органах, улучшает кровообращение во всем организме,
способствует движению и обновлению лимфатической
жидкости.

5. Упражнение «Смыкание ладоней и стоп». Лечь на
спину, голова — на твердой подушке, положить руки на грудь.
Раскрыв ладони, соединить подушечки пальцев обеих рук,

надавить ими друг на друга и ослабить, повторить это несколько раз. Затем двигать руками вперед и назад с сомкнутыми кончиками пальцев. И, наконец, сомкнуть ладони над грудью. Это первая часть упражнения.

Вторая — продолжая лежать на спине, поднять ноги вверх над телом, соединив колени. Сомкнув стопы, одновременно поднимать и опускать руки и ноги от 10 до 60 раз. После упражнения отдохнуть в первоначальной позе и медитировать в течение одной-двух минут утром и вечером ежедневно.

Это упражнение очень полезно тем, что координирует функции мышц и нервов правой и левой половины тела, особенно конечностей. Оно имеет важное значение также потому, что координирует



функции мышц нервов и кровеносных сосудов в области паха, живота и

бедер. При беременности оно

помогает нормальному росту ребенка в утробе матери, исправляет его неправильное положение. Поэтому это упражнение очень полезно для будущей матери, если она хочет иметь легкие роды.

6. Упражнение для позвоночника и живота.

- сидя на стуле, поднимать и опускать плечи (10 раз);
- наклонять голову вправо и влево (по 10 раз в каждую сторону);
- наклонять голову вперед-назад (по 10 раз);
- наклонять голову вправо-назад (10 раз) и влево-назад (10 раз);
- вытянуть руки вперед в горизонтальном положении и повернуть голову влево и вправо (по разу);



- под
параллел
лову впр
- опу
плеч, со
- сох

положен
можно д
нув сил

Главно

После

ладони на

упражнен

чике. Зате

делая дви

вечер. Вы

дым днем

внушение

ние на ум

лучшее. Эт

динирует

нервных с

собствует

организм.

VII. 3

Закалива

Важно прав

Рецепт

ной водо

тиранием

Повторим

При ежед

ных заболева

звоночника.

- поднять обе руки вверх параллельно и повернуть голову вправо и влево (по разу);
- опустить руки до уровня плеч, согнув их в локтях;
- сохраняя руки в таком положении, откинуть их как можно дальше назад, вытянув сильно вверх подбородок.

Главная часть:

После подготовительной части расслабиться, положить ладони на колени на некоторое время и начать главную часть упражнения: выпрямить тело, сохраняя равновесие на копчике. Затем раскачивать тело влево и вправо, одновременно делая движения животом, в течение 10 минут каждое утро и вечер. Выполняя это движение, говорить про себя: «С каждым днем мне все лучше во всех отношениях». Такое самовнушение оказывает в высшей степени благотворное влияние на ум и тело, превращая плохое в хорошее, а хорошее в лучшее. Это упражнение для позвоночника и живота координирует функции симпатической и парасимпатической нервных систем, регулирует деятельность кишечника, способствует благотворному влиянию умственной энергии на организм.



VII. ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Закаливание укрепляет организм. Других мнений нет. Важно правильно его проводить.

Рецепт для ленивых: однократное обливание холодной водой любой температуры с последующим растиранием никогда не приводит к простуде, дает неповторимое чувство бодрости и здоровья.

При ежедневном обливании снижается частота простудных заболеваний; хороший эффект при остеохондрозе позвоночника.

VIII. СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ДЛЯ ГРУПП РИСКА

Все заболевания в какой-то мере наследственны. Вернее, передается не сама болезнь, а слабость тех или иных органов и их восприимчивость к заболеванию. Если один из родителей страдает сахарным диабетом, дети должны вести образ жизни, щадящий для поджелудочной железы (нарушения ее работы — источник сахарного диабета) и т. д. Часто этого достаточно для профилактики заболевания.

То же относится и к онкологии. При раке у родителей дети автоматически попадают в группу риска по данному заболеванию. Прежде всего по пораженному органу. Так, по городам России сейчас активно создаются маммологические центры. При возникновении у матери рака молочной железы дочери также попадают под диспансерное наблюдение этих центров.

Специфическая профилактика включает в себя:

а) диспансерное наблюдение у врачей-онкологов или узких специалистов по органам риска,

б) активную поддержку органов риска с помощью трав.

В группе риска по раку желудка — желудочный сбор, раку легких — легочный сбор и т. д. Курсы не реже двух раз в году.

Я даю в конце этого раздела несколько конкретных сборов для поддержания тех или иных органов и систем. Считаю возможным и эффективным индивидуальное назначение трав врачом-фитотерапевтом. При этом учитываются особенности человека и ассортимент доступных трав.

Ядовитые травы в профилактике не используются.

Медикаментозная поддержка органов риска нерациональна из-за побочных действий.

Думаю, можно признать, что в сегодняшних экологических условиях от онкологии не застрахован никто. Рак начинается с одной клетки, длительное время человек не подозревает о болезни. Я убежден, что в большинстве случаев болезнь зарождается в осенне-весеннее время, т.е. в периоды

естественного ослабления организма: вспомните обострения хронических заболеваний весной и осенью. Мы ориентируем обратившихся к нам людей, их родственников на поддержание в это время иммунной системы и индивидуальных «слабых мест». Например, пациент с хроническим бронхитом с сентября и с марта принимает через день Алфит-активиты «Иммунный» и «Легочный» (курсами по 2 месяца). При этом не только смягчается или устраняется сезонное обострение, но и, я уверен, проводится активная профилактика возникновения рака.

Можно приготовить подобные сборы самостоятельно. Ниже приведу состав основных сборов с указанием действия трав. Действие трав важно знать для того, чтобы иметь возможность заменить то растение, которое вы не можете найти, другим, доступным.

Все компоненты сбора берутся в равных частях, измельчаются и перемешиваются. 1 ст. ложка (без верха) сбора заливается стаканом холодной, желательно родниковой воды, доводится до кипения, остывает. Настой процеживают и выпивают в два приема — обычно утром и вечером за 30 минут до еды (в некоторых случаях будут отступления от этого правила, о чем и будет сказано дополнительно).

Курс приема — один месяц. Для профилактики заболевания месячного курса достаточно 1 раз в полгода. При хронической или тяжелой болезни таких курсов надо сделать 2-3 с недельным перерывом между ними.

Итак:

ИММУНОМОДУЛИРУЮЩИЙ СБОР

для реабилитации онкологических больных

Он состоит из двух частей — утренней и вечерней. Соответственно заваривать и принимать надо утром — утренний сбор, вечером — вечерний. Разовая доза — полстакана, поэтому в этом случае надо заваривать полстоловой ложки сбора половиной стакана кипятка. Все остальное — по общей схеме.

Состав утреннего сбора

родиола розовая (золотой корень), трутовик косотрубчатый (чага), солодка голая, крапива двудомная.

Состав вечернего сбора

пион уклоняющийся, трутовик косотрубчатый (чага), солодка голая, крапива двудомная.

Золотой корень активизирует адаптационные механизмы гипоталамо-гипофизарной системы, солодка — коры надпочечников.

Крапива улучшает показатели крови, содержит максимальное количество хлорофилла — вещества, близкого по химическому составу к гемоглобину.

Чага за счет выраженного общеукрепляющего действия способствует улучшению состояния онкологических больных даже с IV стадией заболевания.

Пион оказывает выраженное антистрессовое действие, стабилизирует нервную систему, оптимизируя действие всего сбора.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАНИЯ:

Профилактическое противоопухолевое средство. Дополнительный общеукрепляющий компонент на всех этапах лечения онкологических больных. Реабилитационное средство после перенесенных болезней и операций.

Мягкий корректор иммунодефицитных состояний. Профилактическое, противорецидивное средство при хронических заболеваниях.

Профилактическое средство для лиц, занятых на вредных производствах.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Золотой корень повышает артериальное давление у больных гипертонической болезнью в более высокой дозе, чем он представлен в сборе. Тем не менее контроль за показателями давления у чувствительных пациентов не будет излишним.

ПЕЧЕНОЧНЫЙ СБОР,

*улучшающий функциональное состояние печени
и желчевыводящих путей*

Состав сбора

володушка золотистая, лапчатка кустарниковая (курильский чай), крапива двудомная, тысячелистник обыкновенный, трутовик косотрубчатый (чага), бессмертник песчаный.

Володушка и бессмертник являются экспериментально и клинически подтвержденными гепатопротекторными и желчегонными средствами.

Тысячелистник оказывает спазмолитический и усиливает желчегонный эффект сбора.

Крапива и тысячелистник обладают выраженным противовоспалительным действием (элементы воспаления присутствуют при всех заболеваниях печени и желчного пузыря).

Чага стимулирует обменные процессы на уровне основного обмена.

Курильский чай нормализует микрофлору кишечника, устраняет явления дисбактериоза и метеоризма.

Пустырник в вечернем сборе усиливает спазмолитический эффект и оказывает мягкое седативное действие.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАНИЯ:

Заболевания печени и желчного пузыря (гепатиты, холангиты, холециститы, циррозы, рак печени). Защитное и реабилитационное средство для печени при массивном медикаментозном лечении других органов и систем, при интоксикациях различной этиологии.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Сбор противопоказан при механической желтухе, требует врачебного назначения и наблюдения при желчнокаменной болезни.

СБОР ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

улучшает функциональное состояние щитовидной железы, является дополнительным источником йода

Состав сбора

ламинария сахарная, дурнишник обыкновенный, девясил высокий, ряска обыкновенная, горец птичий (спорыш), пустырник пятилопастный.

Ламинария, дурнишник, ряска содержат в сумме суточную дозу органического йода, обеспечивают больший набор биологически активных веществ, чем любое отдельно взятое йодосодержащее растение. Растительный йод способствует нормализации функции щитовидной железы как при гипо-, так и при гиперфункции органа. Смягчает побочные действия лечебной и заместительной гормонотерапии.

Спорыш оптимизирует взаимосвязь щитовидной железы с гипоталамо-гипофизарной системой.

Девясил обладает противовоспалительным и рассасывающим действием.

Пустырник устраняет сердечные дисфункции, вызванные заболеваниями щитовидной железы.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАНИЯ:

Как дополнительное средство для лечения заболеваний щитовидной железы и профилактики эндемического зоба. Недостаток йода в пище. Миома матки. Мастопатии.

Способствует прекращению роста, уменьшению, а порой и полному исчезновению доброкачественных новообразований.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Не выявлены.

ПОЧЕЧНЫЙ СБОР

улучшает функциональное состояние почек и мочевыводящих путей

Состав утреннего сбора (прием за 30 минут до завтрака)
толокнянка обыкновенная, бадан толстолистный (лист), эрва шерстистая, укроп пахучий (семя), хвощ полевой.

Состав дневного сбора (прием за 30 минут до обеда, ввиду мочегонного эффекта на ночь не принимать!)

толокнянка обыкновенная, бадан толстолистный (лист), эрва шерстистая, укроп пахучий (семя), хвощ полевой, пустырник пятилопастный.

При воспалительных заболеваниях мочевых путей, особенно хронических, фитотерапевтический метод показывает высокую эффективность и отсутствие побочных действий. Лечение *пиелонефритов, циститов, уретритов* без лекарственных растений на современном этапе мы считаем врачебной ошибкой.

Сбор состоит из растений, обладающих уросептическим, противовоспалительным, мочегонным действием. Рекомендуется также при *мочекаменной болезни*, если величина камней не превышает 5 мм. В этом случае травы способствуют эвакуации камней и исключают опасность окклюзии мочеточников.

Эрва шерстистая — специфическое средство при мочекаменной болезни, способствует дроблению камней и их безболезненному выведению.

Назначение сбора целесообразно также при склонности к отекам, при *избытке жидкости в организме*, в том числе у беременных с нефропатией. При *гломерулонефритах* сбор назначается осторожно, под врачебным контролем, так как нельзя исключить раздражение клубочкового аппарата действующими началами лекарственных трав.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАНИЯ:

Заболевания почек и мочевыводящих путей: острые и хронические пиелонефриты, циститы, уретриты, мочекаменная болезнь. Отеки сердечного и почечного происхождения. Гестозы. Как дополнительное средство при туберкулезе почек и мочевого пузыря, онкологических заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Мочекаменная болезнь (если размеры камней превышают 5 мм).

МАСТОПАТИЙНЫЙ СБОР

способствует нормализации функции молочных желез
Состав сбора

пион уклоняющийся, душица обыкновенная, зизифора ктеноподиевидная, горец птичий (спорыш), копеечник чайный (красный корень), пустырник пятилопастный.

Красный корень обладает адаптогенным действием, способствует нормализации гормонального баланса, нарушение которого лежит в основе мастопатии.

Пион — старинное средство, пришедшее из народной медицины, применяется как противоопухолевое и рассасывающее.

При мастопатии отмечается задержка жидкости в тканях молочных желез, в качестве дегидратационного компонента в сборе использован спорыш.

Зизифора — хорошее спазмолитическое и обезболивающее средство.

Пион, душица, зизифора, пустырник — седативные составляющие сбора.

В комплексе травы оказывают нормализующее влияние на состояние молочных желез, что проявляется в исчезновении болевых ощущений, а затем и в восстановлении нормальной структуры их тканей.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАНИЯ:

Профилактика и лечение масталгий, мастопатии, маститов, а также лечение простых форм гинекомастии.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Не выявлены.

ЛЕГОЧНЫЙ СБОР

*для снижения риска заболеваний органов дыхания,
 дополнительное средство при раке легкого,
 при метастазах в легких и легочном туберкулезе*

Состав сбора

девясил высокий, солодка голая, подорожник большой, эвкалипт круглый, крапива двудомная, пустырник пятилопастный.

Лечебный эффект обеспечивают широкий спектр эфирных масел багульника, девясила, эвкалипта; глицирризиновая кислота солодки, слизистые вещества и сапонины подорожника. Эфирные масла, проходя через дыхательные пути, оказывают антисептическое и отхаркивающее действие. Сапонины усиливают отхаркивающий эффект, глицирризиновая кислота проявляет мощное противовоспалительное действие, подобное действию гормонов коры надпочечников, но, в отличие от них, не вызывает каких-либо побочных реакций. Слизь пролонгирует лечебное действие сбора.

Подорожник, согласно последним научным данным, является средством, повышающим иммунитет.

Крапива включена в состав как дополнительный противовоспалительный и общеукрепляющий компонент.

Пустырник обеспечивает седативный эффект.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАНИЯ:

Заболевания органов дыхания различной этиологии: острые респираторные заболевания, фарингиты, бронхоэктатическая болезнь, трахеобронхиты, пневмонии. Как дополнительное средство сбор используется при раке легкого, при метастазах в легких и легочном туберкулезе.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Не выявлены.

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ СБОР

*улучшает функциональное состояние
желудочно-кишечного тракта*

Состав сбора

лен посевной (семя), трутовик косотрубчатый (чага), лопух большой (корень), ромашка аптечная, зверобой продырявленный, пустырник пятилопастный.

Каждое из пяти основных растений — зверобой, ромашка, чага, лопух, лен — отличные средства для лечения воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта, проверенные временем и не нуждающиеся в особом представлении. При совместном применении эффект усиливается. В частности, слизь из семени льна не только создает защит-

ную пленку на слизистых оболочках пищеварительного тракта, но и удерживает на стенках активные начала других растений. Это способствует более длительному контакту между поврежденными слизистыми и лечебными компонентами трав.

Ромашка в сочетании с пустырником обеспечивает мягкий седативный эффект.

Сбор может служить симптоматическим средством при лечении онкологических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАНИЯ:

Воспалительные заболевания пищеварительного тракта: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты, колиты, панкреатиты.

Онкологические заболевания желудочно-кишечного тракта.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Не выявлены.

СБОР ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТАТИТА

общеукрепляющего действия для мужчин

Состав сбора

толокнянка обыкновенная, девясил высокий, зимолюбка зонтичная, родиола розовая, копеечник чайный, укроп пахучий, пустырник пятилопастный.

Толокнянка — известное уросептическое и мочегонное средство, широко применяемое в научной медицине. Зимолюбка в эксперименте показала еще более выраженный антибактериальный эффект для мочеполовых путей.

Укроп, наряду с мочегонным и противовоспалительным, оказывает мягкое спазмолитическое действие. Копеечник и девясил обладают тропностью к тканям предстательной железы, улучшая ее функциональное состояние, что проявляется в активизации кровообращения, увеличении количества лецитиновых зерен в простатическом соке, восстановлении нарушенной потенции. Оба растения оказывают лечебный эффект при аденоме простаты.

Родиола розовая устраняет гормональные нарушения и закрепляет эффект лечения через гипоталамо-гипофизарную систему, кроме того, является мягким стимулятором потенции. Пустырник — седативный компонент, необходимый в лечении любых хронических заболеваний.

Сбор применяется на всех этапах лечения острого и хронического простатита.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАНИЯ:

Заболевания предстательной железы различной этиологии: острые простатиты (как дополнительный компонент лечения), хронические простатиты, профилактика и лечение аденомы простаты.

Сбор не заменяет антибактериальных препаратов при лечении специфических простатитов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Не выявлены.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ЖЕНЩИНАМ

1. Рак шейки матки

Наиболее частая злокачественная опухоль женских половых органов.

Ученые заметили, что не болеют раком шейки матки монахини в монастырях, не жившие половой жизнью. Значит, причина в мужчинах? Сравнили христианок с мусульманками. У мусульманок рак шейки матки встречается гораздо реже. Оказалось, что канцерогенна смегма — секрет из желез крайней плоти полового члена мужчины.

Получается, что обрезание крайней плоти, обряд мусульман, оправданно с точки зрения профилактики рака шейки матки. Убедить любимого мужчину в необходимости обрезания не всегда просто.

В таком случае перед половой жизнью обязателен тщательный гигиенический уход с применением простых моющих средств.

Отказываться от мужчин ради профилактики рака шейки матки нецелесообразно.

Рак шейки матки встречается чаще у женщин, рано начавших половую жизнь, имевших много родов и аборт. Рак тела матки, напротив, у мало живших половой жизнью, не рожавших, не кормивших грудью. Здесь, как и во всей окружающей жизни, нужна «золотая середина».

Женщины, посещающие гинеколога один раз в 6 месяцев, от рака шейки матки не умирают. Почему? Заболевание прогрессирует сравнительно медленно. Мазок на онкоцитологию обязателен при профосмотре. Он отличается высокой информативностью: выявляет рак первой стадии в 95% случаев. В это время симптомов еще нет, даже гинеколог не всегда видит изменения на шейке. Излеченность такого рака в современном онкологическом центре — 100%.

2. Фиброзно-кистозная мастопатия

Фиброзно-кистозная мастопатия считается предраковым заболеванием. Не все женщины знают, что она бывает двух видов: диффузная и узловая.

Диффузная мастопатия имеет множественные, но умеренно выраженные изменения молочных долек. Доброкачественна по течению. Лечится без операций. Очень редко переходит в рак.

Тем не менее консультация онколога поможет выбрать оптимальную тактику.

Узловая — имеет одиночные, более плотные, по сравнению с окружающими тканями, узлы. Такая мастопатия часто переходит в рак, поэтому требует быстрой диагностической пункции с последующей операцией. Даже при благоприятной пункции пробное лечение без операции — не более 2—3 месяцев. При отсутствии эффекта не нужно терять время.

При диффузной мастопатии в составе комплексного лечения хороший эффект оказывают устранение стрессовых ситуаций, нормализация половой жизни, прием поливитаминов, адаптогенов и травяных чаев (см. выше).

3. Рак яичников
Ни одно заболевание пока четко не от злокачественности.
Доброкачественные опухоли яичников являются прогрессирующими.
При обнаружении опухоли яичников необходима консультация онколога — не б

4. Миома матки
Записывая эти симптомы, широко раскрыты глаза пациенток. Диагностический гинекологически успешный лечение. Миома матки практически не прогрессирует бессимптомно, она прогрессирует. После климакса встречается у каждой женщины. Может возникнуть в любом возрасте. Первое, что надо сделать, это спокойно исследовать на УЗИ один раз в 3 месяца. Возникают проблемы с дальнейшим лечением, но основное лечение — это удаление опухоли. Основные симптомы: обильные менструации (больше 12 недель). Что можно сделать? Для замедления роста опухоли: кар

3. Рак яичников

Ни одно современное ультразвуковое исследование не может пока четко отличить доброкачественную опухоль яичника от злокачественной.

Доброкачественные опухоли придатков часто переходят в рак. Методом выбора на сегодняшний день при раке яичников являются оперативное лечение и химиотерапия.

Прогрессирует это заболевание быстро. Дорого время. При обнаружении образования в придатках — обязательна консультация онколога. Наблюдение и пробное лечение без операции — не более одного-двух месяцев.

4. Миома матки

Записывая эти строки, вспоминаю большое количество широко раскрытых испуганных глаз пришедших на прием пациенток. Диагноз один — миома матки. Видимо, не всегда гинекологи успевают на приеме снять страхи по этому заболеванию. Миома — доброкачественная, медленно растущая, практически не переходящая в рак опухоль. Протекает чаще бессимптомно, обнаруживается случайно на профосмотрах. После климакса постепенно рассасывается сама собой. Встречается у каждой третьей-четвертой женщины после 40 лет. Может возникнуть раньше.

Первое, что надо сделать, узнав о миоме, — успокоиться. Затем спокойно с помощью гинеколога и ультразвукового исследования наблюдать за ее развитием. Первое время — один раз в 3 месяца, затем один раз в 6 месяцев.

Возникают при миоме ситуации, требующие оперативного лечения, но они редки. Операции не опасны для жизни и дальнейшего здоровья.

Основные показания для операции: большие размеры (больше 12 недель беременности по объему); быстрый рост опухоли; обильные месячные (при росте миомы в полость матки). Что можно предпринять?

Для замедления роста миомы принимаются овощные соки: картофельный, морковный, свекольный.

Чередуются курсами в 10—14 дней по 0,5—1 стакану в день за 30 минут до еды, свежеприготовленные. Исключение — сок свеклы. Чтобы не вызвать неприятных ощущений в пищеварительном тракте, он должен постоять 3—4 часа.

Из трав для замедления роста миомы применяют йодосодержащие растения (ряска, зюзник, дурнишник), корни лопуха и бадана. Схемы подбираются индивидуально.

При обильных месячных часто позволяют избежать операций кровоостанавливающие травы: крапива, пастушья сумка, спорыш, тысячелистник и их сочетания. Наибольший эффект оказывают корни бадана или кровохлебки, но они не желательны при склонности к запорам.

Принимают кровоостанавливающие травы в дни менструаций в дозе одна столовая ложка травы или сбора на стакан кипятка в сутки. При необходимости можно удваивать дозу.

5. Постменопауза

Если спустя один год и более после прекращения менструаций (обычно возраст старше пятидесяти лет) появились кровянистые выделения из половых путей, немедленное посещение гинеколога обязательно.

IX. ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ПРОТИВ РАКА

Известный онколог, доктор медицинских наук, профессор А. Ф. Лазарев, популяризируя научные знания, подчеркивает значимость десяти простых, но очень важных советов для профилактики и раннего выявления рака:

1. Не курить.

Компромиссный вариант — сигареты с фильтром (содержание смол не выше 5 мг).

2. Сбалансированная диета:

- больше овощей, фруктов, витаминов;
- меньше животных жиров, мяса; исключить спиртные напитки и кофе.

3. Прогулки в экологически чистых условиях (особенно вредны прогулки в туманные дни в промышленных центрах).

4. Для женщин:

— после 25 лет не реже одного раза в три года гинекологическое обследование;

— после 30 лет — ежемесячное самообследование молочных желез;

— маммография в 40 и 45 лет, после 50 лет — каждые два года;

— тщательная гигиена интимной жизни.

5. Строгие санитарно-гигиенические меры при приготовлении пищи, особенно при использовании свежих овощей и фруктов.

6. Осиплость в голосе — немедленное обследование у участкового врача.

7. Кровь в экскрементах — немедленная консультация у участкового врача.

8. Мужчинам после 55 лет — ежегодное клиническое обследование простаты.

9. Изменение формы, цвета, состояния родинок — немедленная консультация у участкового врача.

10. Появление узелков или уплотнений на теле, потеря веса, стойкие необычные симптомы (нарушения в работе органов пищеварения, кашель) — немедленная консультация у участкового врача.

Итак, еще раз давайте посмотрим, как выглядит

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ РАКА

I. Отказ от курения

II. Диета

1. Количество пищи: контроль массы тела по формуле: рост минус 100 (вес должен соответствовать указанной разнице).

2. *Качество пищи*: 50 % пищи должны составлять сырые растительные продукты (овощи, фрукты, травы), в том числе — группа желто-зеленых сырых растительных продуктов — 100 г в сутки;

- употребление мяса не чаще одного раза в сутки;
- не употреблять хлорированную воду;
- отруби ежедневно;
- частое употребление в пищу лука и чеснока.

3. *Периодические недлительные голодания* (обычно один день в неделю).

III. Двигательная активность

(Для людей, не связанных с физическим трудом)

1. *Продолжительность*: 2—2,5 часа в сутки;
2. *Качество движения*: худший, но допустимый вариант для ленивых — только ходьба, лучший — с вовлечением наибольшего количества мышц, т. е. максимального разнообразия различных упражнений, преимущественно гимнастического, а не нагрузочного характера; бег трусцой.

IV. Помощь трав

1. Растения-адаптогены (два курса в год: весной и осенью).
2. Травяные «чаи» — 1—2 стакана в день ежедневно из 5—20 наименований нетоксичных трав.
3. Съедобные дикорастущие растения.
4. Растения — источники селена (душица).
5. Профилактические противоопухолевые пищевые добавки из растений.
6. Не проводить онкопрофилактику сильнодействующими (ядовитыми) растениями!

V. Полноценный сон

от 7 до 11 часов — в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Критерии: легкое пробуждение и состояние хорошего отдыха после сна.

VI. Борьба со стрессами

1. Аутогенная тренировка.
2. Вечерняя гимнастика.

VII. Закаливающие процедуры

Обливание холодной водой раз в сутки.

VIII. Специфическая профилактика для групп риска

IX. Десять заповедей против рака

Указанный образ жизни не гарантирует от возникновения онкозаболеваний, но резко уменьшает риск их появления. Это профилактика через укрепление организма. Результаты улучшения здоровья будут очевидны и окупят тот немалый труд, который придется затратить.

ГЛАВА II

ПРИМЕНЕНИЕ СИЛЬНОДЕЙСТВУЮЩИХ (ЯДОВИТЫХ) ТРАВ В ЛЕЧЕНИИ РАКА

1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ

Понять недооцененную роль траволечения в онкологии можно, только взглянув на траволечение в целом, в историческом его развитии.

На Земле 500 тысяч видов цветковых растений. В бывшем Советском Союзе — 20 тысяч видов. В Алтайском крае — 2 тысячи. Трудно себе представить, чтобы какое-то растение совсем не влияло на человеческий организм. В народной медицине используется до 85 процентов видового состава. Как обстоят дела в научной медицине?

В I отечественной Фармакопее (1866 г.) насчитывалось 256 видов растений.

Что, вы думаете, происходило по мере развития науки? Количество видов неуклонно сокращалось. В 1910 году VI Фармакопея насчитывала 173 растения. В недавно принятой XI Фармакопее я не насчитываю уже и 100. Официальное объяснение: «Успехи химии, давшей ряд высокоэффективных синтетических лекарственных препаратов, заменивших препараты из растительного лекарственного сырья».

Мне непонятно противопоставление медикаментозной терапии и фитотерапии. Первая незаменима при лечении острых заболеваний, особенно требующих неотложной помощи. При хронических же заболеваниях, реабилитации больных фитотерапия, наряду с другими средствами немедикаментозной терапии, играет доминирующую роль.

Эффект трав мягкий и медленный, но он более стоек, чем у синтетических препаратов. При траволечении наблюдается меньше побочных действий, гораздо реже возникают рецидивы.

Сведения по народной медицине с большим трудом стали пробиваться в печать с 60-х годов. Я считаю достойной внимания книгу В. П. Махлаюка «Лекарственные растения в народной медицине».

Читали бы вы рецензию на эту книгу в журнале «Аптечное дело» № 3 за 1965 г.! Заканчивалась она словами: «Перечень недостатков и ошибок можно продолжать, ими насыщена каждая страница. Приволжское книжное издательство оказало плохую услугу читателю, выпустив эту книгу».

Но народная медицина в жизни имеет место. Несколько лет назад меня поразила случай. В Усть-Пристанском районе от полуграмотной женщины услышал народный рецепт по использованию паслена сладко-горького в лечении *остеохондроза*. К народным рецептам всегда отношусь внимательно, пытаюсь анализировать, по возможности проверять.

В данном случае отнесся скептически: предлагалось использовать осенние стебли этого стелющегося полукустарника. Обычно стебли лекарственных растений содержат минимальное количество действующих начал и ухудшают качество сырья, смешиваясь с более действенными листьями и цветами.

Немного задумался, когда второй раз услышал подобный рецепт от народного целителя Л. Л. Воробьева уже в Советском районе Алтайского края.

Позже нашел этот рецепт в самом старом травнике из моей библиотеки. Первой страницы нет. По шрифту и стилю — конец XVIII — начало XIX веков. Рецепт удивительно совпадала: «Зауважал» я этот рецепт и стал его проверять. Получил вполне хорошие результаты по снятию обострения *остеохондроза*. Из поколения в поколение люди передают друг другу крупицы народных знаний.

Нам в фитоцентре оптимальной показалась спиртовая настойка, которая в быту готовится следующим

образом: 40 г высушенных мелко измельченных стеблей паслена сладко-горького заливают 0,5 л 40%-ного спирта (водка), настаивают, укупорив пробкой, в темном месте в течение 2 недель.

Принимается настойка по 10-15 капель 2 раза в день в небольшом количестве воды за 30 минут до еды. Курс – месяц. При необходимости можно повторить этот курс после двухнедельного перерыва.

Теперь ближе к онкологии. В 1986 г. я перешел работать из общей гинекологии в онкогинекологию. Из уст в уста, из рук в руки передавалось там множество «чудодейственных» противораковых рецептов. Каждая третья больная принимала или собиралась принимать народные средства, прежде всего ядовитые. Нередко советовались со мной. Честно говоря, растерялся. Всегда с симпатией относился к фитотерапии, у ботаников учился узнавать травы, но как рекомендовать ядовитые растения, не разрешенные в медицине?

Представил варианты поведения.

1. *Запретить прием ядовитых трав (первая заповедь врача — не навреди!).*
2. *Не обращать внимания на самолечение.*
3. *Попытаться разобраться, есть ли смысл и рациональное зерно в применении ядовитых растений.*

Не обращать внимания — не смог. Пытался запрещать, если был уверен в успехе основного лечения. В неудачных случаях запретил бы, если б знал другой способ помочь. Сопереживал, наблюдая за результатами лечения сомнительными рецептами. Лечение в онкоцентре тяжелое. Назначал в своих палатах общеукрепляющие сборы трав. К сожалению, это нетипично. Стали обращаться за помощью больные не гинекологического профиля. Расспрашивал их о результатах лечения сильнодействующими травами. Был удивлен, увидев, как редко встречаются побочные действия. Если они изредка и появлялись, то после перерыва или снижения дозы проходили через 1—3 дня.

Убедившись в безвредности ряда народных рецептов, через год стал осторожно назначать их сам. Разумеется, в тех

случаях, когда официальная медицина исчерпала свои возможности.

Сейчас, за десять лет работы, сложились определенные взгляды на лечение ядовитыми травами. Постараюсь доступно изложить их.

Официальная онкология также пользовалась и пользуется ядовитыми растениями, вернее, препаратами из них. Подбирались растения, непосредственно угнетающие рост опухоли. Из них выделяли основное действующее начало, концентрировали, стандартизировали. Так возникла химиотерапия. Из безвременника осеннего появился колхицин, из барвинка розового — винкристин и т. д. Химиотерапия играет заметную роль в лечении онкологических больных, назначается только врачами-онкологами.

В брошюре «Травы против рака» я образно назвал лечение ядовитыми травами «народной химиотерапией». Сейчас вижу, насколько неудачен этот термин. Химиотерапия, повреждая опухоль, снижает иммунитет. Малые дозы ядовитых растений не влияют непосредственно на опухоль. Они стимулируют иммунную систему, т. е. заставляют работать сам организм.

Взгляд упрощенный, в Природе все сложнее. Для хороших исследований нужен не один десяток миллионов долларов. Отсутствие побочных действий, улучшение общего состояния и замедление роста опухоли позволяют думать о таком механизме.

Отсюда вытекает важный практический вывод: ядовитые травы нельзя сочетать с химиолучевой терапией. Не потому, как считает большинство врачей, что яд наслаивается на яд. Просто назначение сильнодействующих трав теряет смысл: иммунитет временно снижен и не реагирует на стимуляцию. Снижающая сила химиотерапии всегда превышает силу трав.

Вынужден признать, что фитотерапия сильнодействующими травами — не всесильна. Излечение от трав наступает почти так же редко, как и описанное в разное время разными учеными самоизлечение от рака. Но с такой же уверен-

ностью могу сказать, что прием трав в III (см. введение) группе населения, безусловно, оправдан. Много, очень много случаев, когда больные вместо отведенных месяцев жили и живут годы. Опухоль, не рассасываясь, как бы застывает в своем развитии.

Зачем я это пишу? Больные, окрыленные успехом, делают через год-два снимки легких, желудка и т. д. Испытывают разочарование, обнаружив ту же самую картину.

Главное даже не в этом. Травы делают чудеса, продлевая жизнь, но излечить полностью чаще всего не могут.

Своевременно проведенная операция ведет к полному выздоровлению. Сколько людей безнадежно потеряли время, принимая внутрь болиголов, накладывая снаружи голубую глину, приклеивая к телу медные полоски и т. д. Особенно это касается рака молочной железы, матки, т. е. тех заболеваний, где онкология достигла высоких результатов. Мне известны случаи, когда, начав лучевую или химиотерапию, но начитавшись популярных изданий, больные прерывали лечение. Страшны результаты для тех, кто начинает и не заканчивает эти виды лечения. Не спешите пренебрегать советами онкологов.

Судьба — часто неблагоприятная спутница. Сейчас пишу для тех, кого отнес во введении к III группе. В онкоцентре сделали все возможное и вежливо дали это понять.

У человека наступает второй психологический шок. Первый появлялся при начальном соприкосновении с онкологией. Постепенно шок проходил, появлялась вера в лечащего врача, в благоприятный исход. Однако судьба распорядилась по-своему. Второй шок кажется необратимым. Но организм устроен иначе. Происходит это у каждого по-своему, в разное время. Человек вспоминает про собственные резервы, которые есть в каждом, про силы природы, способные помочь. Заложенное в генах стремление победить помогает в борьбе.

Уже никто не вправе осудить меня и вас. Меня — за то, что назначаю не разрешенные медициной травы, превращаясь из врача в лекаря. Вас — за непокорность судьбе.

При назначении сильнодействующих трав следую определенным принципам:

1. Принцип безусловной добровольности

Никогда не навязываю лечение сильнодействующими травами сомневающимся больным. Последнее слово всегда за пациентом. Ограничиваюсь назначением индивидуального сбора из фармакопейных трав.

2. Принцип непрерывности

Лечение травами проводится пожизненно непрерывными курсами. Вернее, с небольшими перерывами от недели до месяца. Зависимость от этих трав не развивается. На любом этапе, под влиянием любого обстоятельства (например, авторитетного мнения врача) можно прервать лечение. Однако опыт показывает, что прекращение приема ухудшает результаты.

3. Принцип нетоксичных доз

Для лечебного эффекта не требуется достигать токсических доз. При появлении неприятных ощущений дозировку следует уменьшить. Во время следующего курса возможно дальнейшее повышение дозы. Срабатывает механизм митридатизма — постепенного привыкания организма. Порог токсической реакции повышается.

4. Принцип взаимозаменяемости трав

Проводить одним растением не более трех курсов подряд, чтобы избежать полного привыкания организма к определенному растению.

5. Принцип обязательного сочетания с комплексом ядовитых трав

Сборы индивидуальны. Поддерживают пораженные органы, обладают общеукрепляющим действием. Основные сборы я уже привел в Главе I в разделе «Специфическая профилактика для групп риска» (см. стр. 38).

6. Принцип совместимости с медикаментами

Медикаменты, назначаемые врачами по месту жительства, совместимы с траволечением. Это могут быть обезболивающие, сердечные, мочегонные, отхаркивающие и другие необходимые средства.

7. Неспецифичность действия ядовитых растений

Применение целесообразно независимо от локализации и вида опухоли, т. к. механизм действия — стимуляция защитных сил организма.

(Упрощенный термин «рак» подразумевает в тексте все злокачественные новообразования.)

Используются следующие растения: болиголов пятнистый, вех ядовитый, ферула джунгарская, аконит джунгарский, софора японская, алоказия крупнокорневая, зеленые грецкие орехи, гриб мухомор.

Никогда не рекомендую сулему, боясь токсического влияния на почки, хотя и о ней слышал положительные отзывы. Считаю, что растительные средства физиологичнее для организма.

2. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЯДОВИТЫХ РАСТЕНИЙ

На курс берется одно растение, в редких случаях два одновременно. При этом прием чередуется — одна настойка принимается утром, вторая — вечером. Применяются вытяжки в виде 40–50°-ных спиртовых настоек (50° — качественнее, 40° — доступнее). Дозировается каплями. Схемы примерно одинаковые.

Разная степень ядовитости учитывается при изготовлении настоек. Например, сухих плодов софоры на 0,5 литра спирта берется 50 г; сухих надземных частей ферулы — 30 г; аконита и веха — по 10 г.

Сырье перед заливкой мелко измельчается, настаивается 2 недели, процеживается.

Свежая надземная верхушечная часть болиголова рыхло заполняется в сосуд и заливается спиртом. У алоказии на 0,5 л спирта используется один свежий, мелко измельченный, средних размеров лист (30 на 30 см).

Наибольшее распространение в народе получила схема лечения «горкой»: постепенное повышение капель с последующим снижением.

К примеру, первый сорокадневный курс начинается с одной капли, ежедневно увеличивается на одну каплю. На 20-й день достигает максимума, затем посте-

ленно снижается до одной капли. Повторные курсы могут быть до 40 капель.

Капли разводятся в теплой кипяченой воде: до 20 капель на 0,5 стакана воды, более 20 капель — на стакан. Разведение предохраняет пищеварительный тракт от раздражения. Мухомор лучше разводить на 0,5 стакана молока.

Каждое из указанных растений я лично принимал в максимальной дозировке, тем не менее считаю необходимым предупредить об осторожном их применении.

В популярной литературе сейчас много усиленных, «концентрированных» схем. При длительном лечении курсы действительно усложняются. Есть у меня пациентка-врач с волнообразно протекающим злокачественным заболеванием. При обострениях она принимает болиголов чайными ложками, но шли мы к этому долго и осторожно. Лучше проводить усиленные курсы под медицинским наблюдением. При отсутствии такой возможности можно посоветоваться с нами.

Общие для трав *признаки передозировки*: тошнота, отвращение к лекарству, обильное слюноотделение, не характерные ранее боли в животе. При правильном капельном применении эти проявления редки, выражены не резко. Достаточно 2-3 дней перерыва с последующим снижением дозы.

Встречаются редкие нетипичные, индивидуальные реакции. Так, у одного больного с выраженным атеросклерозом сосудов головного мозга уже на 6-й капле появляются сильные головные боли. Попробовали три растения с одинаковым результатом, остановились на постоянной ежедневной дозе 4 капли в день, курсами по 2 месяца с небольшими перерывами.

Наблюдаются элементы самовнушения. Предупрежденный о возможных побочных действиях больной на седьмой капле почувствовал сразу все симптомы передозировки, что практически не встречается. Пришлось сказать, что это нормальная реакция, и она будет продолжаться до 9-й капли. Так и случилось. Десятая капля и все последующие переносятся уже без проблем.



Болиголов пятнистый (*Conium maculatum* L.)

Растение было известно еще Гиппократу. О применении его при раке сохранились наиболее отдаленные данные. Средство это «сильно могучее, раки заживляющее, коего оно боль утоляет и опухоль разбивает» — так пишут о нем в старинных русских травниках.

Известный для своего времени венский врач Штерк в 1760 г. писал: «Но славнейшее из всех лекарств при раке есть болиголов — это действительнейшее ле-

карство от рака, какого бы вида он не был. Я передавал несколько сот фунтов болиголова, не мало не вреда темпераменту и часто с нарочитой пользой».

Как болеутоляющее и спазмолитическое средство, болиголов удержался в Государственной российской фармакопее с I по IV издание (с 1866 г. по 1902 г.).

Новый всплеск массового применения этого растения в народной медицине нашей страны отмечается с начала 90-х годов, после популярных публикаций целителя из Симферополя В. Тищенко.

Болиголов относится по ботанической характеристике к семейству сельдерейных (по старой классификации — зонтичных). По внешнему виду отдаленно напоминает укроп, значительно выше (до 1—1,5 метра), с многочисленными мелкими белыми цветками. Характерны для болиголова наличие бурых, неправильной формы пятен по стеблю и неприятный мышиный запах от цветов.

Так как растения семейства зонтичных довольно трудно различать, необходима консультация специалиста.

Используются свежесорванные соцветия и незрелые семена болиголова. Верхушки растения (мелкие лис-

точки и зонтики соцветий) рыхло, не трамбуя, укладывают в сосуд, заливают спиртом. Незрелые зеленые семена содержат наибольшее количество основного начала — кониина (до 0,4%).

На 0,5 литра спирта берется 1 стакан незрелых свежесорванных семян. В обоих случаях используется 40°— 50°-ный спирт.

Настаиваются составы в темном месте, периодически взбалтываются (2—3 раза в сутки); через 2 недели процеживаются, и настойка готова к употреблению.

Наиболее распространена схема: с 1 капли до 40 и обратно. Первый курс целесообразно проводить до 20 капель.

Я просмотрел по болиголову большое количество литературы. Наиболее полное описание симптомов отравления нашел в классическом труде французского профессора Корневена «Ядовитые растения и отравления, ими причиняемые». Перевод проф. Хр. Гоби. СПб. 1895 г.

Таких отравлений, к счастью, я не встречал, но о них необходимо помнить и придерживаться установленных многовековым опытом доз. Привожу выдержки из работы без изменений: «В свежем состоянии все наземные части этого растения ядовиты, но опыт показал, что особи, растущие в северных странах, менее ядовиты, чем те, которые растут в странах южных. Перед цветением листья бывают более опасны, чем после цветения, так как яд большею частью перекочевывает в плоды. Последние бывают более ядовиты в незрелом виде, чем в зрелом. Корень содержит в себе лишь чрезвычайно малые количества тех алкалоидов, которые заключаются в наземных частях. Скошенный и высушенный на вольном воздухе, как сено, болиголов теряет наибольшую часть своих главных ядовитых алкалоидов, которые легко улетучиваются. Гибельные свойства этого зонтичного уничтожаются варкой; Плиний говорит даже, что стебли этого растения можно есть, если они сварены.

Тардьё дал прекрасное описание отравления человека болиголовом, которое мы здесь и воспроизводим: «Приблизительно час спустя после принятия болиголова внутрь появляются некоторая неясность мышления, головокружение,

потемнение сознания и очень острые головные боли. Отравленный субъект шатается, словно пьяный, ноги его подкашиваются. Иногда, но отнюдь не всегда, им ощущается томительное стеснение под ложечкой и сильные желудочные боли. Горло пересыхает, является жгучая жажда, а между тем глотать становится невозможно. Иногда бывает легкая рвота, но без последствий. Лицо очень бледно, черты его сильно искажены, но сознание остается полным. У больных сохраняется слух, хотя они лишаются возможности говорить; взгляд их неподвижен, зрачки расширены, зрение неясно, и подчас они ничего не видят. Судорожные движения, титанические подергивания в членах чередуются с обмороками, с упадком сил, которые повторяются через известные промежутки времени; затем больным овладевает какое-то оцепенение, и только хрипящее дыхание обнаруживает присутствие жизни. Тело охладевает, голова опухает, и опухоль распространяется иногда и на другие части тела; глаза выступают вперед, а кожа становится багрово-синеватого цвета.

В некоторых случаях обнаруживается буйный бред и эпилептические судороги. Смерть наступает всегда очень быстро; не более как через три, четыре или шесть часов отравление болиголовом оканчивается роковым образом. Никакого специального противоядия от него неизвестно».

Вех ядовитый (*Cicuta virosa* L.)

Народные названия: вех, омег ядовитый. Растение семейства зонтичных, ближайший родственник болиголова. Современными учеными до сих пор спорят: вехом или болиголовом был отравлен приговоренный античным судом к смерти знаменитый древнегреческий философ Сократ в 399 г. до новой эры. Настолько близки свойства этих растений. Склоняются все-таки к цикуте (латинское название веха). В малых дозах оба растения оказывают мощное лечебное воздействие при злокачественных опухолях. Растет веш на сырых, болотистых местах. Внешнее сходство с морковью и выраженный морковный запах подземной части приводят к трагическим отравлениям детей. На продольном разрезе

утолщенного округлого корневища отчетливо видны параллельные поперечные полости, что является отличительным признаком данного растения.

Десять граммов сухого корневища измельчается, настаивается в 0,5 литра 40°-ного спирта. Применяется по схемам, аналогичным болиголову.

Отравление сходно с отравлением болиголовом (см. выше). Отличается только длительной, неукротимой рвотой. При болиголове рвота редкая и непродолжительная.

Л.Г. Воронкова, заведующая судебно-медицинским отделением Алтайского бюро судебной медицины, рассказала о случае смертельного отравления парами настоя корневища вежа. Несколько лет назад 58-летняя жительница г. Барнаула для лечения больных ног накопала и настояла в горячей воде корневища этого растения. Делая горячие ножные ванны, укрылась над емкостью одеялом. Через 30 минут ее обнаружили мертвой.

Случай необычен тем, что летучие ядовитые вещества в веже не описаны, но на мышцах Лена Гематовна подтвердила печальный жизненный эксперимент. Это лишний раз подтверждает, насколько опасно и рискованно пользоваться сильнодействующими малоизученными средствами.

Ферула джунгарская (*Ferula soongarica* Pall.)

Третье растение семейства зонтичных. Население Алтая знает только народные названия, называя его *омиком*, иногда *горным омегом*.

Долго интриговал меня омик, появляясь в виде высушенного корня то на рынках у бабушек, то в руках у больных. Думал обратиться к биологам в Алтайский университет, они не раз выручали в подобных случаях. Заведующая кафедрой ботаники Т. А. Терехина опередила меня встречным вопросом: «Какое растение в народе называют омиком?». Круг замкнулся. Узнал, что пожилой мужчина в пос. Казенная Заимка недалеко от Барнаула копает корень. Приехал с просьбой показать растение. У мужчины масса неотложных дел, на селе без дела не сидят. Выручили захваченные на вся-

кий случай две бутылки водки. Нашлось и время, и даже машина. В тот же день растение было определено — ферула джунгарская.

Типичное зонтичное растение с пышными, красивыми, мелкоизрезанными листьями. Характерны для корня омика: острый запах сосновой смолы и белые капли смолистого вещества на разломе, желтеющие с течением времени. Заготавливая ежегодно корень на склонах Оби, мы встречаем свежие и старые ямы, а то и копающих людей. Подолгу беседуем. Пьют ферулу годами, нахваливают, прикладывают местно для обезболивания. На первом месте в народной медицине по показаниям — доброкачественные и злокачественные заболевания желудка.

По ядовитым свойствам ферула слабее вежа и болиголова.

50 граммов свежего (30 г сухого) измельченного корня заливают 0,5 л водки, настаивают 10—14 дней, процеживают.

В народе часто применяют по чайной ложке 1—2 раза в день за 30 минут до еды. Безопаснее и оправдала себя на практике капельная схема «горкой».

Повторю ее еще раз.

Первый сорокадневный курс начинается с одной капли, ежедневно увеличивается на одну каплю. На 20-й день достигает максимума, затем постепенно снижается до одной капли. Повторные курсы могут быть до 40 капель. Перерыв между курсами — 7-10 дней.

Капли разводятся в теплой кипяченой воде: до 20 капель на 0,5 стакана воды, более 20 капель — на стакан. Разведение предохраняет пищеварительный тракт от раздражения.

Мухомор красный (*Amanita muscaria*)

К мухомору у меня особенное отношение. Именно его я первым из ядовитых растений применил в работе, от него увидел первые положительные результаты.

Рассказывают, жил на Алтае старик, который после особой обработки употреблял мухоморы в пищу и считал, что вкуснее грибов нет. Я верю этой истории. Еще в 1851 г. известный рус-

ский натуралист Д. Кайгородов поразил ученых мужей, съев на научном совете у всех на глазах 0,5 кг специально приготовленных мухоморов. Рецепта, к сожалению, не знаю.

В народной медицине Алтая мухомор популярен. Существует по меньшей мере три способа приготовления лечебного состава из него. Наиболее распространен и несколько необычен следующий способ.

Шляпки мухоморов (без ножек) укладывают плотно в стеклянную банку (чаще трехлитровую), закрывают капроновой крышкой. Банку закапывают в землю на глубину метр (минимальные атмосферные колебания, оптимальная температура). Извлекают из земли через 30—40 дней. Получившуюся неоднородную массу процеживают через 3—4 слоя марли. В результате из трехлитровой банки шляпок получается около 0,6—1 литра темно-коричневой густой жидкости со специфическим запахом.

Хранят в холодильнике. Без добавления спирта на поверхности появляется тонкая пленка плесени. Свойства жидкости при этом не теряются. Можно консервировать состав спиртом в соотношении 1:4 (одна часть спирта, четыре части жидкости). Считается, что лечебные свойства состава сохраняются не менее двух лет.

При онкологических заболеваниях принимают внутрь. Чаще других растений мухомор употребляется в постоянном режиме, т. е., начиная с капли, постепенно доводится до необходимой дозы — 20—30 капель, и в дальнейшем курс продолжается на этой максимальной дозе 1—2 месяца. После перерыва в 7—10 дней схема повторяется. Ранее описанное лечение «горкой» также приемлемо для мухомора.

Принимаемую дозу настойки мухомора лучше разводить на 0,5 стакана молока.

Местно состав из мухомора оказывает выраженное противовоспалительное и ранозаживляющее действие. Наблюдал несколько случаев эффективного излечения длительно не заживающих гнойных послеоперационных ран.

Также используется наружно при болях в суставах, в позвоночнике.

Аконит (*Aconitum Sp.*)

Аконит — ядовитое растение семейства лютиковых — мало кому известен в наши дни. Между тем в тибетской медицине его уважительно называли царь-травой, в старинных русских травниках — царь-зелье. В народной медицине наших дней больше называют аконит вторым его официальным именем — *борец*. В книге «Лекарственные растения в терапии злокачественных опухолей» К. П. Балицкого как средство народной медицины упомянут аконит джунгарский (*Aconitum soongaricum Stapf*), произрастающий в районах Средней Азии. В народе его и несколько сходных видов называют «иссык-кульский корешок».

У нас на Алтае указанные виды не растут. Население иногда применяет в качестве заменителя аконит высокий (*Aconitum septettrionale Koelle*), высокое — до 1,5 метра — растение с широкими листьями и собранными в метелку шлемовидными грязно-фиолетовыми цветками. Корневище, не в пример надземной части, небольшое, сетчатого строения. Аконит высокий обширными зарослями встречается в таежных районах Алтая, нередок в лесостепных колках.

Собранные нами сведения убеждают в том, что среднеазиатские акониты эффективнее. Применяли мы в последние 3—4 года только их.

Десять граммов сухого корня измельчают, настаивают в 0,5 л 40—50°-ного раствора спирта в течение двух недель. Применяют по описанной выше схеме «горкой» с максимумом в 40—45 капель.

С применением *водного раствора* я не встречался. Прочитал о нем в статье Г. Нандельптедта.

Десять граммов измельченного корня варят в 1,5 литра воды на малом огне в эмалированной посуде с отверстием для пара. Варят в течение двух часов, пока отвар не станет чистым и прозрачным. Хранят в холодильнике.

Применяют по 1 столовой ложке три раза в день за 30 минут до еды. Появление легкого головокружения при приеме аконита — сигнал к ограничению верхней дозы. На следующем курсе, вследствие привыкания организма, возможно повышение дозы.

Противоядием аконита считается кислое молоко и лук. При необходимости промывают желудок.

На наружные раковые язвы делают компрессы из водных и спиртовых препаратов слабо смоченными марлевыми салфетками по часу 2—3 раза в день. Обрабатываются также окружающие здоровые участки кожи и близко расположенные лимфатические узлы.

Алоказия крупнокорневая (*Alocasia macrorrhiza* Schott.)

Алоказия крупнокорневая, известная еще под названием «арма», — широко распространенное комнатное растение семейства ароидных, с сердцевидными большими листьями, которые и пытается применять народная медицина. Растение очень ядовито.

В трудах Всесоюзного института лекарственных растений (ВИЛАР, 1973 г.) описано случайное тяжелое отравление молодых ученых-физиков, принявших небольшое количество корня алоказии. Знаю больную, попробовавшую «на язык» сок алоказии. Она в буквальном смысле несколько часов держала язык в сосуде с холодной водой, чтобы уменьшить сильнейшую боль и жжение.

В ВИЛАРе благодаря настойчивым просьбам народной целительницы из г. Кобулети А. В. Горобец в начале шестидесятых годов изучалось наружное применение 40°-ной спиртовой настойки (один лист средних размеров на 0,5 литра спирта). Отмечено положительное обезболивающее действие настойки при суставных болях, остеохондрозе, миозитах.

Я наблюдал больных, у которых улучшалась подвижность суставов, имел место определенный рассасывающий эффект при полиартрите. Применение армы внутрь не исследовалось.

В народной медицине онкологические больные принимают настойку внутрь, чаще по одной чайной ложке в день, за 30 минут до еды, иногда постепенно доходят до одной столовой ложки в день.

Лучше начинать с более безопасной капельной схемы, описанной при лечении болиголовом. Эта схема яв-

ляется универсальной при использовании ядовитых растений в народной медицине.

Зеленые грецкие орехи на керосине

Неоднократно слышал хорошие отзывы о целителе М. П. Тодике, доценте Молдавского госуниверситета, и его методе лечения зелеными грецкими орехами. Три года назад в книге В. К. Тотрова узнал подробности метода.

В очищенном керосине настаивают зеленые плоды диаметром 12 мм. 70—80 штук измельченных плодов заливают керосином в трехлитровой банке, не доливая на 4 пальца до горловины, закатывают металлической крышкой. Банку зарывают в землю на глубину 70 см сроком на три месяца. Принимают при раке по одной чайной ложке 2—3 раза в день за 20 минут до еды от одного до трех месяцев.

До начала лечения проводится простая проба: кожа за ухом обрабатывается небольшим количеством лекарства. При аллергии на лекарство появляется покраснение или мелкая сыпь. Хороший обезболивающий эффект оказывают компрессы из описанного лекарства. Кусочек четырехслойной марли, пропитанной и слабо отжатой, прикладывается на больной участок, накрывается целлофаном или пергаментной бумагой. Продолжительность — не более трех-четырех часов. Лучше начинать с небольшого по времени сеанса, чтобы избежать ожогов у пациентов с чувствительной кожей. После компресса кожу обмыть и обработать питательным кремом. Применение не чаще одного раза в сутки, по мере необходимости.

Попытки выращивать на Алтае грецкий орех показали, что дерево декоративно, неплохо растет, но не плодоносит. Заживать лекарство лучше в южных районах или доставлять зеленые плоды самолетом — плохо выдерживают дорогу.

Измельчают в резиновых перчатках, иначе руки окрашиваются в черный цвет, месяцами не отмываются. Керосин, предпочтительнее авиационный, очищают. В трехлитровую банку наливают 1 л керосина и 1 л очень горячей воды. Закрыв банку полиэтиленовой

крышкой и надев на руки перчатки, чтобы не обжечься, энергично взбалтывают несколько раз, затем дают несколько минут отстояться. Шлангом откачивают воду. На месте разделительного слоя керосина и воды скапливается слой мути. Этот слой также удаляется.

Софора японская (*Sophora japonica* L.)

Дерево семейства бобовых. В диком виде растет в Южном Китае и Японии. В бывшем СССР культивируется на Кавказе, в Крыму, Средней Азии и Южном Казахстане.

Бутоны, соцветия и плоды софоры используются для промышленного получения рутина, уменьшающего, подобно витамину Р, ломкость и проницаемость (тоже уменьшает?) капилляров. Стручки с бобами срезают незрелыми в сухую погоду в сентябре—октябре.

Настойка готовится из расчета 50 г сухих измельченных плодов на 0,5 л 40—50°-ного раствора спирта (в лечении по Голюку даже 200 г на 0,5 л 56°-ного раствора спирта).

Пригодна для лечения по универсальной капельной схеме «горкой». Причем начальная доза допускается в 15 капель, максимальная — 60 капель.

Настойка плодов софоры используется в более мягких, разгрузочных курсах при длительном лечении ядовитыми растениями.

Обладает умеренным гипотензивным (снижающим артериальное давление) действием, что учитывается при наличии сопутствующих заболеваний. Наружно используется как противовоспалительное и ранозаживляющее средство.

Чистотел большой (*Chelidonium majus* L.)

Растение семейства маковых с характерным желто-оранжевым соком на изломе. Старинное народное средство. Чистотелу из ядовитых растений в плане изучения повезло больше других.

В 1896 г. в журнале «Врач» появилось письмо старшего врача Брянской городской больницы Н. Денисенко об успешном применении им, главным образом при наружных

опухолях, вытяжки из чистотела внутрь и в виде инъекций в вещество опухоли.

В то время это средство вызвало бурный резонанс и активное изучение. Появился целый ряд интересных работ. Однако впоследствии ученые, не удовлетворенные мягким эффектом чистотела, утратили к нему интерес.

Чистотел по ядовитости значительно слабее болиголова, вежа, аконита. В капельной схеме не применяется. Больные широко используют его в самостоятельном лечении.

В суточной дозе, 1 чайная ложка на 1 стакан кипятка, чистотел не опасен для здоровья. При дозе выше указанной возможно токсическое влияние на печень. Важное место отведено чистотелу в лечении по Голюку.

СХЕМА М. В. ГОЛЮКА

Завершает главу схема лечения онкологических заболеваний по М. В. Голюку, народному целителю из Приморского края, ныне ушедшему из жизни. Схема приведена в качестве примера комплексного использования народной медициной адаптогенов, ядовитых и неядовитых растений.

До сих пор пользуется известной популярностью в народе. Схема состоит из комбинации пяти растений. Следует помнить, что чистотел и софора японская ядовиты, марьян корень — слабо ядовитое растение. Это требует строгого соблюдения указанных в рецептуре доз.

— Первый, второй и третий день принимать настой бадана.

— Четвертый день — настойку чистотела.

— Пятый, шестой день — настойку софоры японской.

— Седьмой, восьмой, девятый — настойку элеутерококка.

Одновременно со всеми перечисленными травами на протяжении курса принимать настойку марьян корня. С десятого дня прием повторять по указанной схеме. И так в течение трех месяцев.

РЕЦЕПТУРА К СХЕМЕ М. В. ГОЛЮКА

(без поправок и комментариев)

1. Корни бадана

50 граммов измельчить, засыпать в эмалированную посуду, налить 350 граммов воды с температурой 60 градусов. Дать настояться в закрытом виде 8 часов. Настой не сцеживать, хранить в холодильнике. Принимать по одной столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

2. Марьин корень

50 граммов измельчить, засыпать в бутылку с водкой. Настаивать 10 суток в темном месте. Не сцеживать. Принимать по 30—40 капель три раза в день за 30 минут до еды, разводят в небольшом количестве воды.

3. Чистотел

12 г сухой травы измельчить, засыпать в бутылку с водкой, настоять 5 суток. Принимать по одной столовой или десертной ложке три раза в день за 40 минут до еды.

4. Софора японская

200 г плодов порезать на дольки, засыпать в бутылку с 56°-ным спиртом. Настоять 10 суток в темном месте, периодически встряхивая.

Пить по 35 капель 2—3 раза в день за 40 минут до еды. Кончается настойка — в плоды снова влить 150 г 56°-ного спирта (в первый раз залить 500 г спирта), настоять две недели и продолжать употреблять.

5. Элеутерококк

100 г корня нарубить на кусочки 0,6—1 см, засыпать в бутылку 0,7 л и залить 500 г 40°-ной водки. Настоять в темном месте в течение десяти суток. Прием по 40 капель три раза в день за 40 минут до еды.

Дополнение

При наружных опухолях параллельно с приемом внутрь производится втирание софорой японской три раза через три минуты. Через 30 минут наложить примочку из настоя бадана на 1 час. Через 30 минут после удаления примочки вновь втирание софорой три раза через три минуты. Курс продолжать в течение трех месяцев.

При раке желудка, двенадцатиперстной кишки, пищевода, легких через 1,5—2 недели начинается рвота, которую не нужно сдерживать. Через 10—12 минут нужно поесть. Через 3—4 часа рвота может повториться. Так продолжается 2—3 недели и прекращается в дальнейшем.

3. НЕКОТОРЫЕ ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ НАШЕГО ФИТОЦЕНТРА

Редко привожу примеры, боюсь «сглазить». Четыре случая все-таки опишу.

Больной Ш., 61 года, преподаватель вуза, обратился весной 2005 г. за помощью с диагнозом: **рак поджелудочной железы 4-й ст.** Метастазы в ворота печени и в толстую кишку. Из-за распространенности процесса в специальном лечении больному было отказано.

На момент обращения кроме симптомов общей интоксикации, похудения была выраженная опоясывающая боль, которую снимали 2-кратным введением трамала внутримышечно.

Больной прошел курс фитотерапии, включающий спиртовую настойку аконита и болиголова в дозе с 1 капли до 30 и назад (*аконит — утром, болиголов — вечером*), а также иммуномодулирующий, желудочно-кишечный сборы, экстал печеночный и адаптогенная смесь. К концу этого курса (на 40-й день) пациент отказался от инъекций трамала. Затем, с перерывом в 10 дней, больной прошел 2-й курс с этими же настойками с 1 капли до 40 и обратно. После этого курса больной не обращался. В июле 2006 года на прием пришел его сын. С его слов — отец в удовлетворительном состоянии, анальгетики не принимает, хочет пройти очередной курс, т.к. стал худеть и появилась тяжесть в правом подреберье.

По просьбе больного назначен курс аконита с 1 капли до 30 и вниз, иммуномодуляторы и кровоочистительные сборы.

Больной К. из г. Барнаула.

В 1999 г. больному установлен диагноз **рак желудка**. При операции выяснилось, что удалить опухоль не представляется возможным из-за распространенности процесса (множественные метастазы в печень).

Гистологический диагноз: **низкодифференцированная аденокарцинома**.

С 1999 г. по настоящее время больной находится под наблюдением в фитоцентре «Алфит», за это время прошел 36 курсов лечения фитопрепаратами по схеме горка: болиголов, аконит, вех, ферула, софора, настойка грецкого ореха (последовательными курсами с перерывами 7-10 дней между ними) и общеукрепляющими алфитами (желудочно-кишечный сбор, иммуномодулирующий сбор, печеночный сбор — см. стр. 39, 41, 45).

При контрольном обследовании в 2003 году зафиксирована опухоль в желудке тех же размеров, что и в 1999 г., без признаков прогрессирования. Метастазы опухоли в печени в 2003 г. не обнаружены.

В 2005 г. больной находился на операции по поводу кровотечения из желудка, оперирующий хирург во время остановки кровотечения вообще не обнаружил признаков опухолевого процесса.

*Больная Б., жительница села, обратилась в Алтайский краевой онкодиспансер в 2002 году с жалобами на рвоту застойным содержимым, отрыжка с тухлым запахом. После обследования был выставлен диагноз: **рак желудка, инфильтративная форма, IV стадия**. Больной сделали обводной гастроэнтероанастомоз (не удалив, а обойдя опухоль) и выписали на симптоматическое лечение.*

Сестра больной, ранее сама обращавшаяся к нам в фитоцентр, уговорила свою родственницу пройти лечение с применением сильнодействующих настоек. И вот с 2003 года наша больная получает 60-90-дневные курсы с болиголовом, аконитом, вехом, софорой японской, ферулой джунгарской и

зеленым грецким орехом — последовательными курсами с перерывами 7-10 дней между ними.

Все 3 года сохраняет активность (живет в селе, сама себя обслуживает, топит печь, носит воду и т.д.), к врачам не обращается, обезболивающих и других медикаментозных препаратов не получает, не худеет, аппетит сохранен.

От контрольного обследования отказывается, т.к. чувствует себя хорошо (по ее словам, не считает себя больной).

Больная С., 65 лет, по профессии врач, в 2001 г. прошла комплексное лечение (облучение, радикальная операция и 6 курсов химиотерапии) по поводу рака левой молочной железы III-Б стадии.

В течение 2 лет чувствовала себя удовлетворительно, принимала тамоксифен с целью подавления гормональной активности, народными рецептами не пользовалась. В конце 2003 года появились боли в грудной клетке и позвоночнике, при рентгенологическом обследовании были обнаружены множественные метастазы в ребра, в грудной и поясничный отделы позвоночника. Проведены лучевая терапия, а также несколько курсов паллиативной химиотерапии. Эффект от лечения отрицательный, более того — на фоне химиотерапии в обоих легких выявлены метастазы небольшого диаметра.

С симптомами выраженной астении, одышки, удушья, осиплости голоса (развивающийся синдром «верхней полостей») больная обратилась в фитоцентр «Алфит». Из-за выраженной астении и интоксикации лечение было начато с настойки зеленого грецкого ореха (на спирту) в комплексе с иммуномодулирующим, легочным и печеночным сборами. Настойка принималась по капельной схеме «горкой» в течение 40 дней.

В дальнейшем состояние несколько улучшилось — исчезла осиплость, уменьшилась одышка (беспокоит только при физической нагрузке и быстрой ходьбе), больная стала активнее, улучшился аппетит. По ее просьбе были проведены 3 курса с аконитом (в дозе с 1 до 20 капель и обратно, с 1 до 30 капель и обратно, и 3-месячный курс с приемом 30

капель аконита в течение 30 дней). На сегодня больная стабильна, метастазы в легких не увеличиваются в размерах, боли в грудной клетке и позвоночнике минимальны; анальгетиков больная не принимает. Продолжает 40-дневные курсы с *вехом*, *софорой*, *аконитом*.

Все больше врачей начинают меня понимать, за что выражаю им искреннюю признательность. Каким бы независимым внешне ни казался человек, мнение коллег для работы и жизни имеет большое значение. Понимаю несовершенство такого лечения: недостаточная изученность, колебания действующих начал в зависимости от географии, времени сбора и т. д.

Ядовитость растений к северным широтам уменьшается. Яркий пример — чемерица. На Украине корень смертельно ядовит, в северных районах местное население иногда употребляет в пищу как пряность. Известный исследователь Севера А. Ф. Миддендорф в 1867 г. писал: «По всему северу Енисейского края хорошо известен туруханский хрен, отличающийся своей едкостью. Он вскоре сделался моим любимым блюдом, но я не ел бы его с таким усердием, если бы заранее знал, что это был корень чемерицы».

Если предложат более совершенное и действенное лечение — буду первым его пропагандистом. Случаи самоизлечения убеждают, что организм при определенных условиях может справиться с раком. Поднять защитные силы организма на новые рубежи — вот задача будущего в лечении злокачественных опухолей. Это же является частной задачей любого борющегося за свою жизнь, ему некогда ждать будущего.

Перечисляя выше профилактические меры, я написал: не проводить онкопрофилактику ядовитыми растениями. Ниже писал, что назначаю такие травы только III группе пациентов.

Был бы неискренним, не рассказав об исключениях. Даже далекие от медицины люди знают, что гарантию излечения рака не может дать ни один врач. Причем при одних опу-

хотя (рак кожи, например) процент выздоровевших очень высок и приближается к 100%, при других — значительно ниже.

Часть пациентов, прошедших полноценное лечение в онкологическом центре, настаивает на приеме сильнодействующих трав с *профилактической целью*. Понимая, что они все равно это будут делать, считаю правильнее подобную профилактику осуществлять под моим наблюдением. Фактически это не профилактика, а лечение возможных «ростков» опухоли — метастазов. Иногда это оправданно психологически, иногда, к сожалению, действительно выявляются метастазы. Дозы здесь иные, чем в III группе (до 15-20 капель в вершине «горки»). Осложнений от подобных легких профилактических курсов я не наблюдаю.

Другое исключение связано не с онкологией. Общеизвестно, что при многих хронических заболеваниях традиционное лечение не удовлетворяет ни больного, ни врачей. Иногда в таких случаях я и пациент, прекрасно осознавая, что делаем, проводим стимулирующее лечение малыми дозами сильнодействующих трав. Эффект нередко превышает ожидания.

К примеру, хорошие результаты получены при лечении болевого синдрома при эндометриозе у женщин малыми дозами препарата из мухомора. (О лечении мухомором см. следующий раздел, «Мухомор красный». — *Прим. автора*).

С другой стороны, считаю принципиально неправильным проводить лечение ядовитыми травами и другими нетрадиционными методами при неясном диагнозе, а потому при неясных возможностях официальной медицины. Еще раз повторяю, что при этом можно жестоко ошибиться, потеряв драгоценное время.

Уровень диагностических центров достиг небывалых прежде возможностей. Только полностью обследованному пациенту, учитывая мнение узких специалистов, можно назначать траволечение в виде основного или дополнительного метода.

Существует особая, совсем небольшая группа больных из наблюдавшихся у меня. Это люди, которых вполне успешно могла бы вылечить официальная онкология. Но ни я, ни другие онкологи не смогли их убедить. Они пошли своим путем. Что могу сказать? Их опыт лишний раз подтверждает, что к мнению медиков надо прислушиваться.

Немного усложню текст, но постараюсь эту ситуацию объяснить подробнее. Разные у людей характеры. С точки зрения психологии, данных людей можно отнести к смешанному авторитарно-аутистскому типу. Авторитарный — т. е. имеющий свое непоколебимое мнение. Аутист живет идеей более, чем реальной жизнью. И, если отношение к лечению не совпадает с врачебным, переубедить его практически невозможно.

Есть, кстати, такой тип и среди людей, решивших, что они по призванию — целители. Своей убежденностью и настойчивостью они могут долго «морочить голову» больным, тратя попусту драгоценное для пациента время.

Встречается авторитарно-аутистский тип и среди врачей-онкологов. Для таких существует только официальный метод — других нет. Один врач, прощаясь с больным, сказал: «Я больше ничем не могу тебе помочь, но ты ни к кому не обращайся. Раз я не смог — никто не поможет». Эти слова не придуманы. А теперь поставьте себя на место человека, которого в данной ситуации провожают.

К авторитарно-аутистскому типу можно отнести Адольфа Гитлера. Будьте осторожны с непреклонно-категоричными людьми. Чаще всего их убеждения далеки от жизни, которая намного богаче и сложнее.

ГЛАВА III

ПРИМЕНЕНИЕ НЕЯДОВИТЫХ РАСТЕНИЙ В ЛЕЧЕНИИ РАКА

Не всегда люди решаются на лечение ядовитыми растениями. Сомнений много, я понимаю и никогда не настаиваю. С растениями неядовитыми — сомнений нет. Возникает другая проблема: как разобраться в окружающем изобилии трав и рецептов. Приведу пример из литературы по пижме (В. С. Городинская «Таинство сил исцеляющих», 1990 г.). Пример не совсем удачен для данной главы, т. к. пижма относится к умеренно ядовитым растениям, но написан литературно человеком, заслуживающим доверия. Привожу с небольшими сокращениями.

«С детства и до сего дня мне не дает покоя удивительный случай. Отец моей подруги тяжело заболел. По всем медицинским данным, включая биопсию, — рак желудка. Врачи утверждали, что ему осталось жить не более двух месяцев, и потому отправили умирать домой.

Он вышел из больницы худой — скелет, а не живой человек, еле поднялся по трем ступенькам на крыльцо. Есть ничего не мог, его жестоко рвало кровью.

Мы с ужасом смотрели на дядю Мишу и не знали, чем ему можно помочь. Поэтому, когда три дня спустя он попросил нарвать ему пижмы, мы с радостью принесли громадные букеты. Он заваривал это растение и пил настой. Пил не так, как рекомендуют во всевозможной литературе. Готовил сразу четыре литра настоя и выпивал его за день. Я, дочь врачей, уже тогда знала о ядовитых свойствах пижмы и смотрела на это самоубийство с ужасом. Окружающие протестовали и

убеждали не пить в таких количествах этот ядовитый напиток. Но дядя Миша только отмахивался.

Знал ли он о приговоре врачей или просто понравился ему этот горький напиток, мне неизвестно. Было это более 30 лет назад. Дядя Миша до сих пор жив и бодр».

С подобного рода историями обязательно сталкивается каждый больной. Разными бывают только растения. Работая много с литературой, знахарями, больными, могу сказать, что редкое растение не попало в список «чудодейственных».

Только в моей картотеке насчитывается 224 растения, с которыми связывают противоопухолевое действие. Не все истории достоверны, но я допускаю, что в части из них были счастливые исходы. Каждому больному человеку нужны для выздоровления свои природные компоненты. Удачное совпадение: потребность организма — нужное растение, в жизни встречается не так уж редко. Весть о выздоровлении проносится по округе, следует серия неблагоприятных исходов. Ведь растение было необходимо только тому счастливо выздоровевшему человеку.

Приходят иногда пациенты с просьбой найти только какие-либо конкретные малоизвестные растения: подмаренник цепкий, проломник северный, девясил британский, кермек Гмелина, бодяк щетинистый, карагану древовидную, чистец болотный и т. д.

Все они есть в картотеке. Показываешь искомую травку и мысленно желаешь человеку удачи. Если бы мысли действительно материализовались в такой степени, в какой пытаются нас убедить приверженцы восточных религий.

Последовательно, путем пробного лечения подбирать эффективные растения, как, например, при хронических гастритах или бронхитах, времени онкобольному не отпущено.

Поэтому, назначая неядовитый состав трав при раке, я придерживаюсь принципа многокомпонентности сбора, надеясь на мудрость организма. По частоте счастливых историй и описаний на первых местах: лопух большой (корень и

надземная часть), пион уклоняющийся (корень), чага, репешок волосистый (подземная и надземная части).

Из них только пион слабо ядовит, что в многокомпонентном сборе значения не имеет.

Эти четыре растения я стараюсь включать в сборы всегда, добавляя другие, исходя из особенностей конкретного больного. Обязательно учитываю пораженный орган.

Если нет возможности посоветоваться со специалистом, смелее самостоятельно подбирайте сборы из нетоксичных трав. Опасности неправильного подбора преувеличены, организм корректирует и врачебные сборы. Случалось не раз, когда люди, много лет проработавшие с травами, начинали говорить о сборах из тридцати и более трав, идеально подобранных ими по количеству, химическому составу и свойствам. Я начинал улыбаться в глаза, независимо от ранга и положения человека. Сказки это. Для идеального подбора компонентов тридцати трав не хватит ни знаний науки, ни жизни человека. А тут еще такие разные люди.

С другой стороны — опыт работы старенькой бабушки Таисьи Григорьевны, которая немало лечила людей за свою жизнь. Один из ее методов, универсальный для всех, состоял в следующем. Все известные ей травы (мне смогла назвать 43) смешивала приблизительно в равных пропорциях, готовила из них водные настои, консервируя для хранения спиртом и медом.

Рассуждения ее сводились к следующему. Организм наш, непонятно кем и когда сотворенный, куда более умный и совершенный, нежели самоуверенный разум. И надо этому организму, для того чтобы справился с болезнью, дать разнообразнейший набор витаминов и микроэлементов в небольших дозах. Хорошее он выберет, с плохим справится. глядишь, и победит недуг.

Поскольку в разные сезоны Таисья Григорьевна удавалось набирать разное количество трав, сборы постоянно менялись. Осложнений старенькая целительница за сорок лет работы не отмечала.

Десять, пятнадцать доступных трав являются важным подспорьем организму в борьбе с раком. С увеличением количества трав возрастает ассортимент биологически активных веществ и снижаются побочные действия отдельных растений.

Наиболее близок к оптимальному — индивидуальный сбор, составленный фитотерапевтом после общения с пациентом.

Суточная доза варьируется в широких пределах, она не должна быть меньше столовой ложки сбора на стакан кипятка.

Курсы приема — по месяцу, с семидневными перерывами. Через 2—3 месяца, во избежание привыкания и ослабления действия, компоненты сбора целесообразно хотя бы частично менять.

Существует целая серия лекарств, которую образно можно назвать «народными фитопрепаратами».

Вот один из примеров:

Чага — 150 г (измельчить), водка — 500 г, алоэ — 500 г (пропустить через мясорубку), мед — 300 г, сахар — 250 г, сок подорожника — 200 г, настойка полыни — 10 мл.

Сосновые почки, настой (25 г в литре кипятка, настоянные в течение 6 часов).

Все смешивается, настаивается при комнатной температуре 3—5 суток, процеживается, принимается по 1—2 столовых ложки два раза в день за 30 минут до еды.

Есть множество вариантов.

Если такие рецепты не токсичны, не возражаю против их изготовления и приема. Они удобны в применении, приготовлены собственными руками. Скрупулезная рецептура и сопроводительная характеристика оказывают мощное психологическое воздействие.

ОБ АДАПТОГЕНАХ

В главе по профилактике я указываю на пользу адаптогенов. Сейчас расскажу подробнее.

Прошло более десяти лет, как Алтайский онкологический центр посетила заведующая лабораторией онкофарма-

кологии Томского НИИ фармакологии профессор Кассиния Валентиновна Яременко. Приехала и перевернула мое представление об этой группе растений. Мало русскому человеку услышать: месяца не прошло — поехал в Томск убедиться в ошеломивших меня результатах. С тех пор стараюсь наблюдать за работой лаборатории. Кассиния Валентиновна живет и работает в настоящее время в Санкт-Петербурге. Лаборатория продолжает свое дело, возглавляемая не менее талантливым и обаятельным ученым — Зуевой Еленой Петровной.

Что же поразило меня и, надеюсь, поразит вас. Адаптогенные травы (женьшень, золотой корень, маралий корень, элеутерококк и др.) считались стимуляторами роста опухоли. Их не назначали онкологическим больным.

Что делали в лаборатории: наблюдали за мышами, прививали им злокачественные опухоли, отслеживали результаты оперативного и химиолучевого лечения. Мыши — короткоживущие особи: в течение года результаты налицо. Половине мышей давали адаптогены, половине — нет. Результаты — судите сами:

1. Профилактика возникновения опухолей.

Опыты на мышах высокоракетной линии A/Sn проводились в 1985—1987 гг. В рацион опытной группы добавляли родиолу розовую (золотой корень). Частота появления рака снизилась в 3,3 раза по сравнению с соответствующим контролем.

2. Возрастание процента полного излечения при совместном применении адаптогенов и химиопрепаратов.

К известным травам типа женьшеня после работ лаборатории попал... самый обыкновенный подорожник. У него несколько другой адаптивный механизм, но те же результаты. При лечении привитых опухолей одним сарколизином (химиопрепарат) полное излечение наблюдалось у 12% мышей, при совместном применении сарколизина и сока подорожника — у 75%!!!

Сок подорожника можно приготовить в домашних условиях, отжимая через соковыжималку. Для дли-

тельного хранения его консервируют водкой в соотношении 1:1. Хранить в холодильнике. Принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.

Что делать онкологическому больному во время химиотерапии, подробно описано в Главе V.

3. Увеличение продолжительности жизни от совместного применения растений и химиотерапии (при невозможности полного излечения).

От сарколизина у мышей с опухолями продолжительность жизни увеличивалась в 2 раза, от сарколизина и золотого корня — в 3 с лишним раза по сравнению с контрольной (без лечения) группой. Удлинение жизни происходит за счет замедления роста опухоли, а не стимуляции его!

Подобные результаты наблюдаются и от других адаптогенов.

4. Предупреждение «взрыва метастазирования».

Я уже говорил, что нет пока при раке средства лучше своевременной операции. Но рак коварен и долго незаметен. Появление первых симптомов часто говорит о большом распространении процесса. Несвоевременная операция, даже «пробная лапаротомия» (разрезали, посмотрели, зашили), часто вызывает в послеоперационном периоде «взрыв метастазирования» — бурное развитие метастазов. В народе указанное состояние объясняют просто: «воздух в живот запустили». В опытах на мышах показано, что при приеме адаптогенов до и после операции «взрыв метастазирования» предотвращается более чем в 50% случаев.

5. Ослабление побочных действий химиолучевой терапии.

Доказано, что при совместном применении с адаптогенами ослабляются поражения слизистых оболочек и органов кроветворения при химиолучевом лечении. На образном языке больных «меньше падают лейкоциты и гемоглобин».

Уместно заметить, что улучшают показатели крови и мочегонные сборы трав при химиолучевой терапии за счет более быстрой очистки крови от токсинов. Противоопухолевый эффект при этом не уменьшается.

Можно было бы продолжить, но, думаю, достаточно, чтобы прийти к однозначному выводу: адаптогены необходимы и незаменимы на всех этапах лечения онкологических больных. Конечно, я старался показать лучшие результаты лаборатории. Все они опубликованы в научной литературе (см. список литературы).

Показать подобные результаты в онкологических клиниках сложнее: другие временные измерения, многокомпонентность лечения и т. д. С людьми не экспериментируют — их лечат. Тем не менее ряд работ убедительно показывает пользу адаптогенов в комплексном лечении раковых больных (Лазарев А. Ф., Шойхет Я. Н., 1996 г.; Гвамичава Л. Р. с соавторами, 1966 г.; Назаренков В. Р., Мягкий М. А., 1968 г.; Цейтлин Г. Я., 1979 г. и др.).

Если объяснить упрощенно, это выглядит так: у организма имеется совершенно определенный уровень обмена веществ, мало подверженный колебаниям, так называемый гомеостаз. И раковые опухоли, и жесткие методы лечения могут его нарушать, порой необратимо. Адаптогены в меру своих сил восстанавливают гомеостаз, способствуя лучшим результатам.

Немного осталось врачей, которые выступают против этой группы растений. Чаще они недооценивают роль каких-то там «травок» в лечении и именно по таким соображениям забывают их назначать.

Не забывайте об этом те, для кого пишу сейчас эти строки. Здесь тот случай, когда самолечение поможет и не принесет вреда.

Принимайте аптечные настойки элеутерококка, женьшеня, родиолы, левзеи и т. д. в обычных дозировках (20—30 капель 2 раза в день утром и в обед в небольшом количестве воды за 30 минут до еды). Предостережения посмотрите в главе по профилактике.

Пейте в летнее время сок подорожника и консервируйте его на зиму (добавляя 20—25% медицинского спирта), обращайтесь к нам за адаптогенными смесями.

Остановлюсь на некоторых отдельных растениях и вопросах.

Лопух.

Чемпион по популярности среди жителей Алтая — лопух. Нетоксичен. Используются все части растения: корни, листья, семена. Применяются наружно и внутрь при самых различных заболеваниях. Корни копают весной, при появлении первых ростков, или осенью, после увядания надземной части обязательно не плодоносящего растения. Лопух — двулетник, поэтому после плодоношения корень погибает. Молодые листья собирают в первой половине лета до их огрубения.



В лечении онкологических заболеваний препараты лопуха чаще используются в виде натурального сока, консервированного медом и спиртом.

Сок отжимают с помощью мясорубки или соковыжималки. На 500 граммов добавляют по 150 г меда и спирта, хранят в холодильнике, принимают по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

В сок из надземной части можно добавить в 2—3 раза больше меда, так как он очень горький по вкусу. В соотношении 1:1 с медом сок неплохо хранится в холодильнике без спирта.

Настой семян пьют как общеукрепляющее средство.

Морковь и свекла.

Большой популярностью в народе пользуются морковь и свекла. Общеизвестен описанный в прошлом веке Н. И.

Пироговым достоверный случай излечения раковой язвы тертой морковью.

Не вызывает сомнений мощное общеукрепляющее воздействие свежеприготовленного сока моркови.

Венгерский ученый А. Ференци (1955, 1959 г.) сообщил о применении красной свеклы в лечении 56 больных раком IV стадии. В течение 2—3 месяцев пациенты принимали ежедневно по 200 г свеклы. У всех наблюдалось значительное улучшение: больные прибавляли в массе, улучшались самочувствие и аппетит, у некоторых уменьшалась в объеме опухоль. Однако вскоре после прекращения лечения наступал рецидив.

Так как свекла быстро приедается, целесообразнее чередовать прием в сыром и вареном виде. Действие не зависит от способа приготовления.

Данные были впоследствии подтверждены другими исследователями.

Исходя из сказанного, красная свекла и морковь всегда должны быть на столе онкологического больного.

Об уринотерапии

Очень часто пациенты спрашивают об уринотерапии — лечении мочой. Боюсь показаться странным и оказаться непонятым, но скажу откровенно: доступнее, дешевле, универсальнее (в смысле оздоровления организма) средства я не знаю.

Не буду вдаваться в теории и версии. Моча насчитывает более 200 компонентов, большей частью биологически активных. Любые изменения в организме отражаются на составе мочи. Создается впечатление, что, попадая внутрь, урина по типу обратной связи направляет силы организма в нужное восстановительное русло. Ухудшений от применения мочи внутрь и наружно не встречал. Улучшения самого разного характера видел (не слышал, а видел!) множество раз. При длительных хронических болезнях в первые

дни приема может быть легкое обострение, которого не нужно бояться.

Многочисленным скептикам, брезгливо сморщившим носы, могу сказать одно — попробуйте и все поймете. Не хотите — ваше право, но, чтобы спорить, нужно иметь опыт.

Даже с ядовитыми травами, при условии приема их один раз в сутки утром, считаю среднюю порцию мочи (0,5— 1 стакан), принятую до трав, — полезной. Без ядовитых растений прием свежей мочи по 0,5 стакана 3 раза в день — эффективней однократного утреннего приема.

Лучший эффект оказывает моча самого пациента. Из противопоказаний, думаю, можно назвать только онкологические или острые воспалительные заболевания мочевых путей. В таком случае допустим прием детской мочи.

Уринотерапией вряд ли есть смысл хвалиться; о ней, если вы не захотите, никто никогда не узнает, но заниматься ею, поверьте, желательно даже с профилактической целью, не говоря уже о лечебной.

Я не сторонник усложнять уринотерапию. Упаривание урины имеет ряд технических недостатков; роль особой растительной диеты преувеличена.

Часто увязывают уринотерапию с голоданием. Уринотерапия эффективна в самостоятельном варианте. Многодневное голодание, как правило, онкобольным не показано. Существует, правда, оригинальная точка зрения австрийского врача Р. Бройса, что рак питается лишь твердой пищей, которую съедает человек. Поэтому, если 42 дня голодать, принимая лишь соки и чай, раковая опухоль погибает. Лечение по Бройсу по меньшей мере требует наблюдения врача.

Модный в настоящее время метод Шевченко (растительное масло + спирт) рассматриваю как один из нетоксичных компонентов лечения. Не согласен с запретом при этом методе других воздействий.

Метод Шевченко, по-моему, без трав нерационален.

СВЕДЕНИЯ ПО НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ, СОБРАННЫЕ А. Б. НИКОЛАЕВЫМ

В 1993 году судьба свела меня с А. Б. Николаевым. Свела не случайно, я долго искал встречи с ним и ни разу впоследствии об этих поисках не пожалел.

Ботаник по образованию, светлый по человеческим качествам, Александр Борисович посвятил более сорока лет сбору сведений по народной медицине. Собирал с присущей ему аккуратностью и порядочностью сначала по роду службы, затем — по зову души.

Перед самым переизданием книги он попросил процитировать слова профессора И. А. Кассирского (1966 г.): «Неправильно считать, будто наблюдать и разгадывать тайны природы могут только ученые в стенах лабораторий. Практические наблюдения нередко решают многие вопросы раньше, чем специально поставленные исследования. Народные массы повседневно встречаются с природой, миллионы глаз пристально всматриваются в тайны мира. В продолжение тысячелетий у людей накапливается огромный опыт. Задача подлинной науки заключается в том, чтобы не пренебрегать этим опытом, отбросить все неправильное и лишнее, но в то же время научно осваивать и использовать все ценное».

Отдавая дань уважения, с разрешения Александра Борисовича привожу выдержки из его богатейшей коллекции. Понимаю, что часть сведений субъективна, порой наивна с точки зрения врача-онколога, но письма написаны разными людьми во Всесоюзный институт лекарственных растений. Написаны с искренним желанием помочь быстрее справиться со смертельно опасным заболеванием. Далеко не всегда у института была возможность проверить сведения.

Я выбрал рецепты неопасные, их применение в качестве дополнительных методов не принесет вреда.

ВЫДЕРЖКИ ИЗ АРХИВА А.Б. НИКОЛАЕВА,
В КОТОРЫХ ЕСТЬ ОПЫТ ИЗЛЕЧЕНИЯ РАКА

Арбуз (*Citrullus vulgaris* Schrad.)

По данным опроса.

Шишов из Краснодара. Брать только темно-зеленые арбузы; обмыв, соскоблить с корки зеленую, богатую хлорофиллом часть, высушить.

Один грамм этого сухого порошка заварить стаканом кипятка, полчаса настаивать и выпивать маленькими глотками, как чай. Делать это раз в сутки. Применять при раке рта, пищевода, желудка.

Горец змеинный, раковые шейки (*Polygonum bistorta* L.)

По данным опроса.

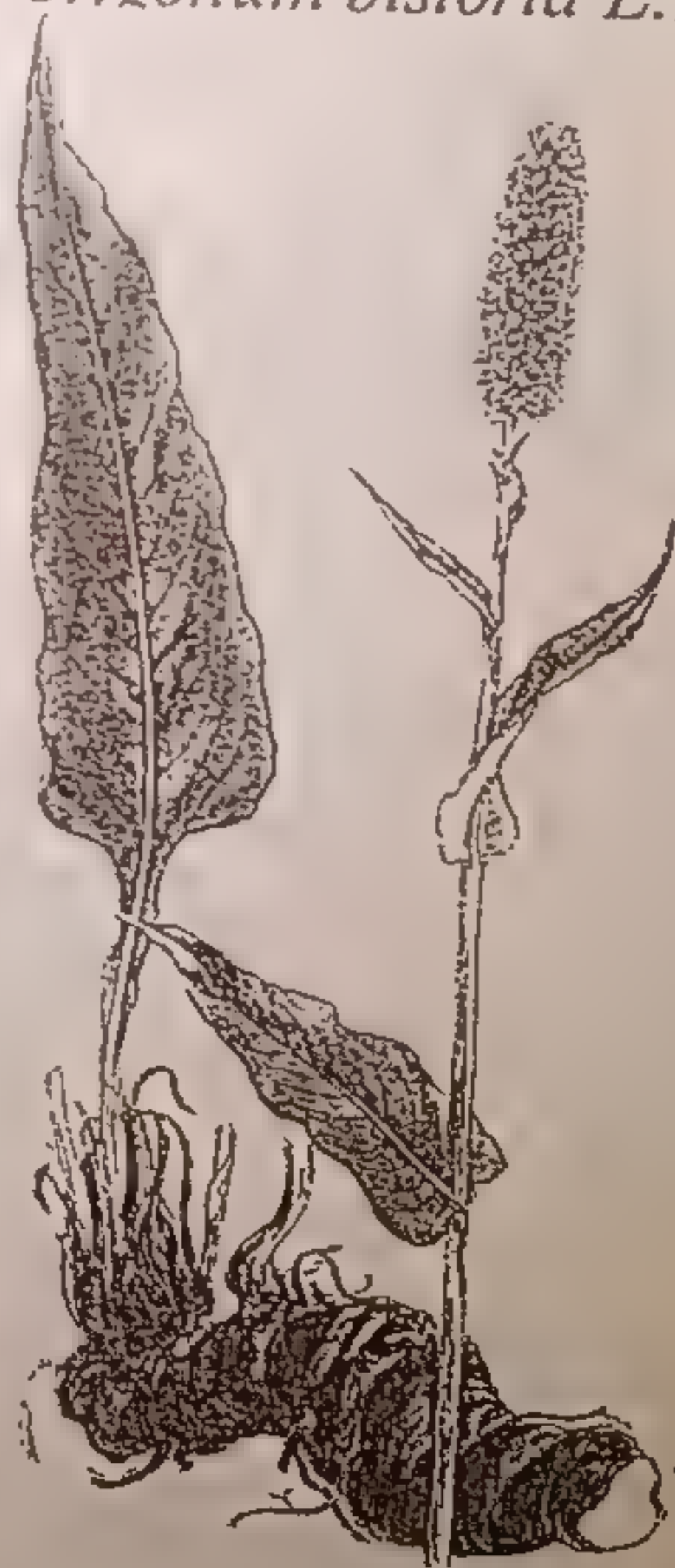
Было два сообщения, что корни применяют в быту как противораковое средство.

А. М. Реученко (БССР, Могилевская обл., Чауский район, п/о Драковка, деревня Риминка) сообщает, что местные жители корнем растения пользуются при раке печени и желудка. Называют растение «рак-корень».

Настаивают на водке или самогоне и принимают по одной столовой ложке три раза в день до еды.

Были случаи, когда врачи уже отказывались оперировать больного, считая безнадежным, а это средство излечивало, и доживали больные до глубокой старости.

Комментарий С.В.Корепанова: Исходя из дозы спиртовой настойки (по 1 ст. ложке 3 раза в день) я при пригото-



нин ее рекомендовал бы такие пропорции: 15 г сырья на 500 мл водки.



Девясил высокий (*Inula helenium* L.)

По данным опроса.

С. Короновская, Москва.
Порошком корня лечат раковые опухоли.

Х. Булатов (Узбекистан, Андижанский район, ст. Савай) сообщил, что местные жители травой, цветами и корнями девясила лечат рак, в то время как аптеки его рекомендуют только при простуде.

Комментарий С.В.Корепанова: Девясил не является ядовитым растением, но в высокой концентрации довольно

неприятен на вкус. Для приготовления настоя обычно берут от 1 ч. ложки до 1 ст. ложки на стакан кипятка, выпивают в течение дня.

Земляника лесная (*Fragaria vesca* L.)

По данным опроса.

А. П. Индеров из Чувашской АССР сообщил о благотворном противораковом действии чая из корней земляники и клубники, особенно при раке легких.





Каланхоэ, живое дерево (*Kalanchoe Sp.*)

По данным опроса.

Ф. Л. Козлов, г. Элиста. Половинку — один лист этого комнатного растения съедать, хорошо разжевывая, 2—3 раза в день за час до еды. Этим простым средством много больных, которым не помогли врачи, избавились от страданий, операций и смерти с диагнозами: рак желудка, язва желудка, цирроз печени, холецистит, другие болезни печени. Так, мужчина в 80 лет излечил рак желудка свежими листьями каланхоэ.

Карагана древовидная (акация желтая) (*Caragana arborescens Lam.*)

По данным опроса.

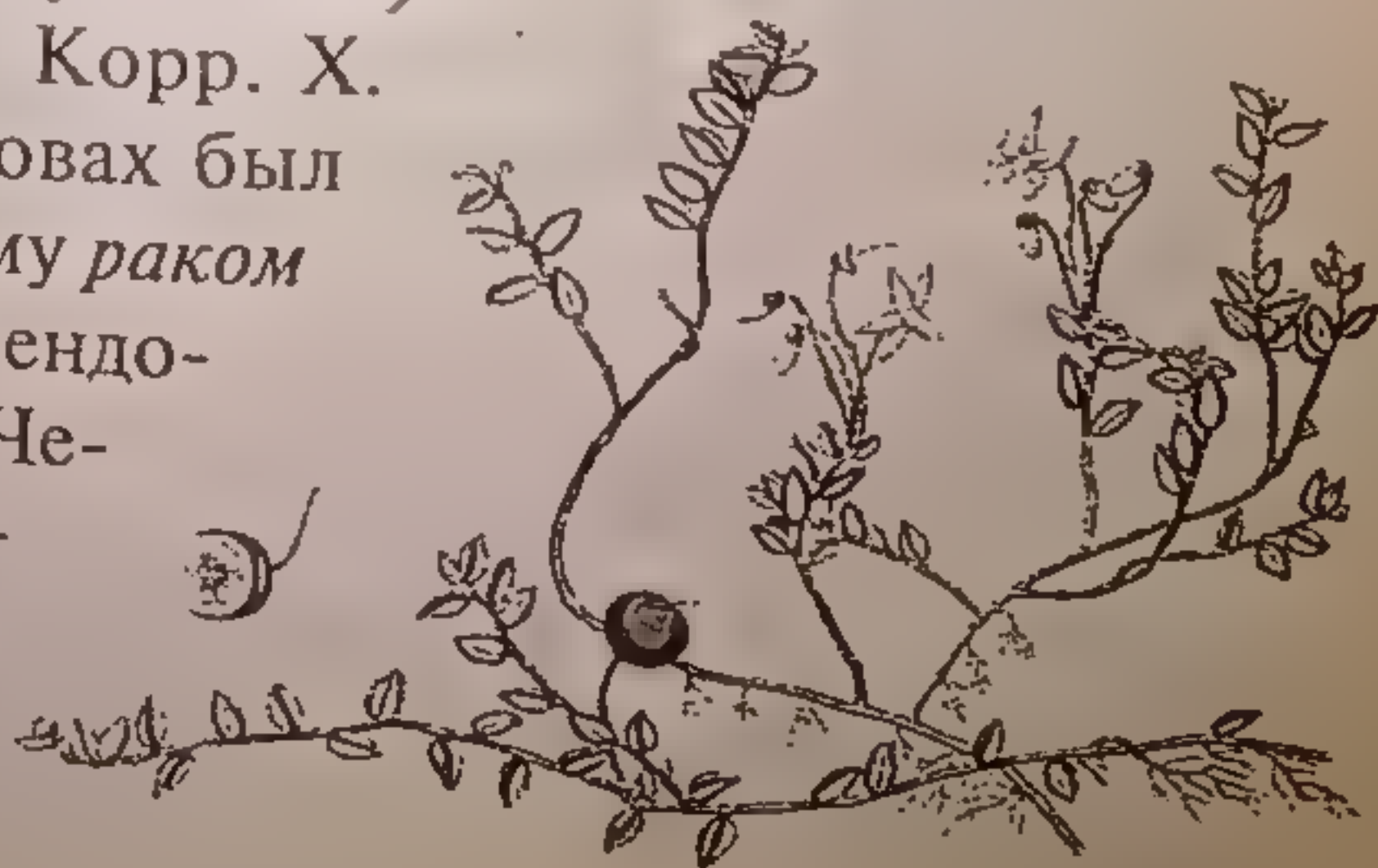
М. И. Дорофеева из Москвы сообщила, что видела женщину, которой врачи поставили диагноз рак матки и молочной железы, считая ее безнадежной. Она вылечилась и после этого 15 лет живет. По совету травницы принимала три раза в день по столовой ложке (потом по рюмке) водочную настойку из цветков (горсть на 0,5 литра водки).

Комментарий С. В. Корепанова: Настойку достаточно настаивать в течение 2 недель.

Клюква (*Vaccinium oxycoccos L.*)

По данным опроса. Корр. Х.

На Курильских островах был случай, когда больному раком желудка шаман рекомендовал пить сок клюквы. Через год врачи констатировали полное рассасывание опухоли.



Лабазник шестилепестный (*Filipendula hexapetala* Gilib.)

С. М. Кит и В. М. Годун, 1964 г. «На территории западных областей Украины местными жителями широко используется лабазник как противораковое средство».

По данным опроса.

Н. И. Соломченко, врач из Донецка. Корнеклубни («земляные орешки») — 100—200 г измельчить и залить 0,5—1 л водки, две недели настаивать. Принимать по чайной ложке 2—3 раза в день как противораковое средство. На курс лечения — 3 литра.

Левзея (маралий корень) (*Leuzea carthamoides* D. C.)

Ф. С. Ханеня, проверяя растение на противораковую активность, нашел, что растение весьма перспективно, особенно если применять не только корень, а все растение целиком.

По данным опроса.

П. С. Зеленко, Алтай. Знает случаи излечения рака (нижней губы, желудка, грудной области). Готовились в домашних условиях водные или водочные вытяжки корня. После шести месяцев приема опухоли рассосались.

Комментарий С. В. Корепанова:

Обычно корень настаивают так: 1 ч. ложка измельченного сырья заливается стаканом кипятка, лучше в заварном чайнике, укрытом полотенцем, и настаивается ночь. Настой хранить в холодильнике, принимать по 1/4 стакана два раза в день — утром и в обед за 30 минут до еды.

Лук репчатый (*Allium seta* L.)

Шелуха лука содержит красящее вещество кверцетин, который действует как Р-витамин, он задерживает развитие опухолей («Вопросы онкологии». 1962, № 7. С. 93).

По данным опроса.

Врач Соломченко Н. И. из Донецка сообщил, что в быту рак лечат луком синего сорта (острые сорта). Отцеживают через три слоя марли 0,5 литра сока, смешивают с 0,5 литра коньяка, сутки настаивают и принимают по одной столовой ложке три раза в день до еды. На курс лечения требуется 3 литра.

Лютик едкий (*Ranunculus acris* L.)

По данным опроса.

Е. К. Яушевская сообщила, что у женщины на щеке под глазом был *кожный рак*. Врачи предложили операцию, но больная отказалась, а когда согласилась, врачи нашли, что поздно. Дома стала прикладывать цветы лютика, излечила себя полностью.

Овощные соки

В. П. Гончаренко. В клинике Краснодар оперировали больного. *Рак желудка* оказался столь запущенным, что проф. Керопиан ограничился осмотром, не затронув опухоль.

По совету травницы приготовили смесь из соков моркови, репчатого лука, редьки и свеклы, по стакану каждого. Туда добавили 3 стакана сахара, полстакана водки. Взбалтывали до растворения сахара и сутки давали отстояться.

Больному давали по столовой ложке три раза в день за полчаса до еды. Перед приемом смесь взбалтывали. Постепенно больной полностью поправился.

Вскоре после опубликования первого издания книги одна из моих больных принесла изготовленный по данному рецепту состав, немного видоизменив его. Вместо 3 стаканов сахара взяла стакан меда и стакан сахара. Принесла со словами: «Половину для себя, половину Вам, Сергей Валерьевич, для профилактики». Получился приятный напиток, с удовольствием выпил, правда, тоже видоизменив схему, перенеся весь прием на вечер, т. к. запах лука слабо, но чувствуется.

Подорожник большой (*Plantago major* L.)

По данным опроса.

Е. Бабаева из Иркутска сообщила, что в Забайкалье настойку корня подорожника пьют как противораковое средство. Настаивают на водке: 50 г корней на 0,5 л водки.



П. П. Якуткина, Дальневосточный край. Сок подорожника с медом в соотношении 1:1 по 1—3 столовых ложки три раза в день — народное, часто верное средство при белокровии.

Я. К. Верьяненков, Воронежская обл. *Рак желудка и кишечника* в быту часто лечат отваром подорожника, медленно высушенного на чердаке. Растение засушивается целиком, с корнями.

А. Б. Николаев 10 июня 1963 г. собрал листья подорожника большого, передал заведующему лабораторией противораковых средств ВИЛАР Ф. С. Ханеня и получил от него ответ: лучшего средства против рака, чем это, пока не знает, получены факты очень убедительные.

Подсолнечник (*Helianthus annuus* L.)

По данным опроса.

С. Плаксин из Подольска в 1974 г. устно сообщил, что женщине по поводу *фибромиомы* предложили делать операцию, она отказалась и по совету травницы начала лечиться:

100 г желтых лепестков подсолнечника (свежих или сушеных) 2 недели настаивала в трех литрах водки. Систематически принимала эту настойку (дозу не указал, не знает), опухоль рассосалась.

Этот рецепт в Сибири некоторые знают и хранят под секретом.

Из Оренбургской области (Ново-Орский район, с. Ново-Орск) сообщили, что в быту отвар из сушеных лепестков подсолнуха пьют как противораковое средство. Более подробных сведений нет.

Полынь обыкновенная, чернобыль, чернобыльник (*Artemisia vulgaris* L.)

Корр. Х. сообщила: отказавшись от удаления *фибромиомы матки*, начала пить настой травы, и опухоль рассосалась, пила без нормы как чай.

М. Саратовкина из Москвы сообщила, что ей известны больные, от которых врачи отказались, обрекая на смерть, а они вылечились тем, что пользовались чернобыльником вместе с корой осины.

Брали поровну траву и кору, мелко секли и заваривали как чай. Пили вместо воды и чая без нормы. За 2

месяца такого лечения исчезали боли, рассасывались опухоли.

Сначала такой настой действовал отхаркивающе до розовой мокроты, постепенно все нормализовывалось.

Ромашка (*Matricaria sp.*)

Н. А. Богоявленский, 1955 г.

По материалам древнерусской письменности (XI—XVII вв.) среди средств лечения рака народная медицина упоминает ромашку, особенно при раке матки.

По данным опроса.

Ф. А. Асраров, Пермская обл., г. Кизел. Вся трава ромашки безъязычковой в отваре внутрь и наружно как противораковое в народе.

Сабельник болотный (*Comanth palustre L.*)

В. П. Иванов (генерал-майор инженерной службы), Москва. Сообщил, что его брат лежал в больнице с диагнозом лейкоз (рак крови). Врачи обрекли его на смерть через 5—7 дней; выписали умирать дома.

Случайно узнав об исцелении ряда больных с такой же болезнью, жена брата достала настойку из сабельника болотного. Немедленное употребление настойки закончилось тем, что брат через полтора месяца поправился полностью в свои 70 лет.

Нужно столовую ложку измельченного корневища на 0,5 литра водки настоять 2 недели. Принимать по одной столовой ложке три раза в день за полчаса до еды. На курс лечения требуется 3 литра.

Через 6 лет В. П. Иванов вновь сообщил уже несколько измененный рецепт:

Порубив мелко корневище сабельника, отмерить пол-литровую банку, залить эту порцию литром водки, настаивать 3 недели. Принимать по одной столовой ложке три раза в день.



Брат сго жив и здоров. Очень удивлен и возмущен, что медики совершенно не интересуются сабельником болотным.

Свербига восточная (*Bunias orientalis* L.)

По данным опроса.

З. С. Вьюкова (врач) из Москвы сообщила, что употребление в пищу молодых, очищенных от грубой кожицы стеблей свербики излечивает *кожный рак*. Так, у четырех больных с опухолями на лице употребление в пищу около двух килограммов свербики в течение 4—5 дней приводило к отделению опухоли. На ее месте появлялся зуд (его нельзя расчесывать). Постепенно зуд исчезал.

Чем больше съедать свербики, тем полезнее для больного. Есть без нормы, как обычный салат.

Очищенные стебельки свербики издавна являются лакомством для детей. Эти стебли имеют своеобразный запах и вкус, напоминая редьку.

Спаржа лекарственная (*Asparagus officinalis* L.)

По данным опроса.

К. В. Морозов из Курской области сообщил, что в быту травой спаржи лечат рак.

1-2 ст. ложки травы кипятят 5 минут на малом огне, потом 30 минут томят.

Принимают по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Еще из травы готовят ведро напара для ванн (2-4 стакана травы на ведро воды). Этим настоем больного обмывают 2 раза в день. Настой не выливают, а хранят 5 дней для ежедневных обмываний. Сначала больного обмывают обычной



нежных обмываний. Сначала больного обмывают обычной

теплой водой, потом теплой водой со спаржей. Такие обмывания хорошо заживают все раны на теле.

Сосна обыкновенная (*Pinus silvestris* L.)

По данным опроса.

Корр. Х. Больная раком желудка не оперировалась по

причине тяжелого сопутствующего заболевания, но дома сама себя вылечила: пила водный настой почек сосны, добавляя в настой мед.

Т. А. Бурева из Минска. Со-

общила, что у женщины-врача признали рак пищевода в запущенной форме, отказались лечить. Больная приготовила водочную настойку из пыльцы сосны (40% бутылки занимала пыльца и 60% — водка). Больная принимала средство маленькими глотками и сравнительно быстро поправилась.

И. Ф. Сластников (ветврач), Кировская обл., Арбажский район, с. Сорвижи. У женщины был рак влагалища с про-
растанием в прямую кишку. Больную признали безнадежной, но она излечилась, применяя наружно и внутрь пыльцу сосны.

Сам ветврач заболел хронической формой дизентерии. Излечился, принимая пыльцу сосны по чайной ложке три раза в день. Через 2 недели был совершенно здоров.

М. Пименова, Москва. Знакомую женщину, больную раком желудка, в неоперабельном состоянии выписали домой. Родственники собрали ранней весной почки сосны (до их распускания), заваривали как чай, добавляя сахар, и поили больную. Постепенно излечили.





Тысячелистник обыкновенный (*Achillea millefolium* L.)

По данным опроса.

Мужчина излечил рак желудка — пил один год напар из тысячелистника. Также М. Ф. Ващенко излечилась от полипоза матки. Пила с молоком и сливочным маслом отвар тысячелистника.

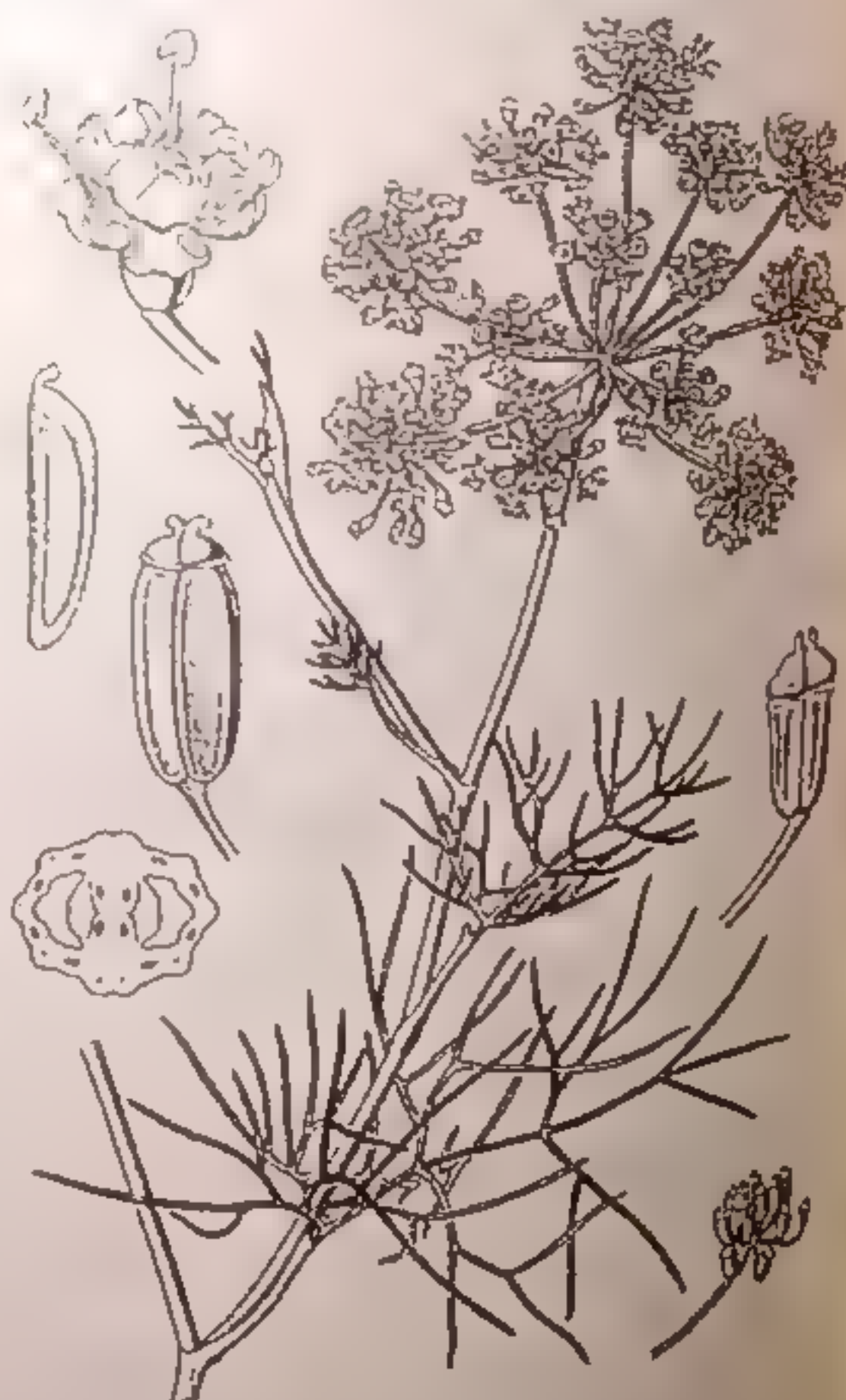
Н. Малногова из Целиноградской области сообщила, что местное население отваром тысячелистника (травы с соцветиями) с медом лечит рак.

Укроп

(*Anethum graveolens* L.)

По данным опроса.

П. П. Решетняк (врач-онколог) предложил изучить укроп как лечебное и профилактическое средство против рака. Применять в виде настоя всю траву; аналогично использовать петрушку и сельдерей. Также рекомендует эти растения применять в геронтологии.



Отвар
нимат
еды.

Черед

(*Bidens tr*)

По данн

Корр.

задержив

вой опухо

система

мать.

Цикорий дикий (*Cichorium intybus* L.)

По данным опроса.

И. Я. Пинскер (Москва) передала надземную часть (стебли с цветками) проверить на противораковое действие. Зав. лабораторией ВИЛАР Ф. С. Ханеня установил значительную активность растения в эксперименте, особенно при лейкемии.

Ф. М. Мельников: растением лечат рак желудка, используют отвар всего растения или только надземную часть.



Отвар готовят из 100 г травы на 1 литр воды. Принимать по 1 стакану 3—4 раза в день за 3 минуты до еды.

Черда трехраздельная (*Bidens tripartita* L.)

По данным опроса.

Корр. Х. Настой травы задерживает развитие раковой опухоли, если начать его систематически принимать.



Чеснок (*Allium sativum* L)

Мадаус, 1938 г. (на нем. яз.). Народная медицина чесноком пользуется даже при раковых язвах, как сообщает Шульц.

Каспару, 1936 г. (на нем. яз.). Удалось установить в опыте на животных: чеснок оказывал торможение развития раковых опухолей.

В. Э. Левин, 1965 г., рукопись врача. Ряд авторов — С. Р. Лоран, Л. С. Френкель, В. Э. Левин и др. считают, что употребление чеснока предохраняет от рака.

По данным опроса.

А. Я. Суворов, Костромская обл., г. Галич. Видел женщину, у которой врачи признали рак.

Лечилась чесноком: очистить зубки без ножа от шелухи. стакан зубков настоять в 0,5 литра водки, принимать по чайной ложке настойку три раза в день перед едой. Быстро поправилась.

По данным опроса.

Н. Г. Матвеева из г. Андижана сообщила, что чеснок помогает при раке матки и яичников.

Предлагает отжатый сок из натертого чеснока смешать с пятью частями воды и использовать для спринцеваний.

Щавель конский (*Rumex confertus* Willd)

По данным опроса.

Л. И. Гапопольская, Московская обл., пос. Александровка. В быту корнями конского щавеля, с добавлением листьев подорожника большого или среднего, лечат рак желудка.

Готовят отвар (получается очень горький) и принимают по столовой ложке три раза в день перед едой.

П. А. Бразицкий, Кишинев. Больная раком печени с распространением на легкие пила долго отвар метелок с семенами конского щавеля и вылечила себя сама. Потом пила отвар подорожника и спорыша.

ГЛАВА IV

ПО СЛЕДАМ РУССКИХ ПЕЧАТНЫХ ТРАВНИКОВ И ЦВЕТНИКОВ

Хотя данная глава представляет больше исторический интерес, на определенные мысли, бесполезные в борьбе с раком, она наводит.

Ограничусь лишь некоторыми трудами, изданными до нашего столетия. Найти их самостоятельно читателю затруднительно.

Печатные сочинения, содержащие сведения о лекарственных растениях, начали появляться в России с XVIII века. Над более ранними — рукописными — поработать пока не довелось.

Первым обобщающим руководством по растениям явилась книга Н. М. Максимовича-Амбодика «Врачебное веществословие» (1783 г.). Мне удалось просмотреть лишь одну из нескольких частей труда известного ученого, личного врача Екатерины II. Рецептов по онкологии не встретил.

Второй травник, к сожалению, назвать не могу, т. к. нет первых страниц. Его я переснял у А. Б. Николаева, которому книга досталась уже без титульного листа. Поэтому воспроизвожу 271-ю страницу и часть 272-й страницы прямо из книги в надежде, что кто-нибудь из библиофилов опознает и подскажет автора, название и год издания. Будем с Александром Борисовичем очень благодарны.

* * * * *

271

ГЛАВА XV. — Р.

ОТДѢЛЕНІЕ. I.

Отъ рака.

1.

Американскаго винограда свѣжая трава,
корень. *Phytolassae herba, radix.*

Прикладывавать сокъ выжатой изъ
цѣлаго спелбля и выпаренной на
солнечномъ жару до густоты мази.

2.

Можжевельника Донскаго или Казацкаго
листья. *Sabinae folia.*

Употреблять присыпку, или ка-
таплазмъ.

3.

Болголовъ, Цикута, ея сгущенной сокъ.
Cicutae, seu conii maculati herba, succus inspis-
satus.

Принимать въ порошокъ отъ 3хъ
грановъ до одного скрупула съ
сахаромъ; или экстракту отъ од-
ного грана до скрупула въ день.

4.

Красавицы, Сонной Одури ли- тья, корень.
Belladonnae folia, radix.

Принимать взрослому въ порошокъ
отъ 5ти до 12ти грановъ; младен-
цу отъ одного до 6ти грановъ въ
холодной водѣ; или изъ листьевъ

Катаплазмы делаются следующим образом:
Траву мелко изрубить, налить на нее горячей воды столько, чтоб при
смешении было подобие жидкой каши, которая кладется в тряпку и
прикладывается к больному месту.

Гран
62,2 мг
одного
Скруп
пул = 20
Унция
29,8 г.
Золот
Корпи
вместо ва

О Т Ъ Р А К А .

979

взрослому 2, 4, 8 грановъ ; младенцу $\frac{1}{4}$, 1, 2, 3 грана ; или наливку въ цѣлой день изъ скрупула сушеныхъ листьевъ съ десятию унциями кипятку , по ложкѣ всю ; а снаружи употреблять кашаплазмъ.

5.

Лихорадочная или Хинная корка. Cortex chinæ, s. cortex peruviana.

Принимать отъ скрупула до золотника и больше въ порошокъ ; или наливку изъ золотника самого мѣлкого порошоку съ восьми унциями холодной воды , настоянную чрезъ 24 часа , по чайной чашкѣ.

6.

Морковь. Dauci vulgaris, s. sativi radix.

Принимать соку по ложкѣ ; а снаружи употреблять кашаплазмъ.

7.

Татарника свѣжая трава. Cardui tomentosi herba recens.

Прикладывать корпю напоенную сокомъ изъ сей травы выжимымъ .

Гран — в России до введения метрической системы мер 1 гран = 62,2 мг = 0,0622 г. В простонародье граном условно считали тяжесть одного ячменного зерна.

Скрупул — в России до введения метрической системы мер 1 скрупул = 20 гран = 1,244 г.

Унция — в России до введения метрической системы мер 1 унция = 29,8 г.

Золотник — русская дOMETрическая мера массы, 1 золотник = 4,266 г.

Корпия — нащипанные из тряпок нитки, употреблявшіеся прежде вместо ваты. (Прим. автора).

Пояснения к малоизвестным растениям:

Рецепту № 1.

Американский виноград — вовсе не виноград, а лаконос американский, растение семейства лаконосовых. Внешне лаконос — гигантская трава высотой до трех метров. Родом из тропиков. Культивировался в винодельческих районах и одичал в теплоумеренных областях Кавказа, Украины и Молдавии. Как раз в XVIII веке сок ягод придавал светлым винам красивый красный цвет. В настоящее время из-за токсичности как краситель не применяется. Растение входит в фармакопею ряда стран. В онкологии использует только народная медицина.

Рецепту № 4.

Красавицей и Сонной одурью называют белладонну (красавку). Известное ядовитое растение, культивируемое как сырье для медицинских препаратов. В диком виде растет в горных районах Крыма, Кавказа, Карпат. Требуется осторожности в применении.

Рецепту № 5.

О хинном дереве слышали многие, но никто из россиян не видел. Произрастает оно в Южной Америке. Печально известный в сталинское время академик Лысенко указывал, что надо постепенно из поколения в поколение приспосабливать к нашим суровым условиям капризное растение. Не приспособили.

В травнике 1817 г. Кашинского есть другой путь. Автор пишет, что полноценным заменителем хинной корки во всех отношениях (в том числе и для снижения температуры) является корень гравилата городского. Об этом растении, наоборот, почти никто не слышал, но все видели. Обычная для России трава. Любой ботаник по вашей просьбе покажет ее.

Рецепту № 7.

Татарником в науке сейчас называют другое растение. В данном случае речь идет о чертополохе. А так как в народе чертополохом называют несколько совершенно разных растений, для выявления «истинного» без ботаника опять же не обойтись.

Следующий травник на нашем пути — Доктора Медицины и Хирургии Ивана Кашинского. Издан в 1817 г. Автор посвятил свой труд Его Величеству Императору Александру Павловичу — Самодержцу Всея России.

За хорошее отношение к врачам и медицине Кашинский даже посвятил императору Александру стихи:

Великий Александр! Должайший век живи,
Делами громкими вселенну удивляя,
Залог божественной к Отечеству любви
И благоденствие повсюду назидая.

Я думаю, многие медики нашего времени стали бы поэтами при хорошем к ним отношении.

Об Иване Кашинском знаю мало. Растения описаны подробно, со знанием дела, в строгом алфавитном порядке, но обрываются на букве «О». Видимо, не успел автор довести задуманное дело до конца. 732 страницы. Нет указателя по заболеваниям, онкологические рецепты разбросаны по тексту.

Какие из них заслуживают внимания:

Авран лекарственный (*Gratiola officinalis* L.)

Растет по всей России на мокрых лугах и болотных местах.

«Экстракт, приготовляемый через отваривание в воде и выпарение сухой травы, почитается весьма действительным средством при затвердении желез, застарелых и раковых язвах. Для разводящего действия дается внутрь по 2—6 гран, растворив в столовой ложке мятной или другой ароматической воды по утру и вечеру».

Можно в тех же дозах давать порошок сухой травы. Передозировка вызывает жидкий стул и рвоту.

Вяз полевой (*Ulmus campestris* L.)

«Отвар корки употребляется для утоления болей, происходящих от внутреннего или сокрытого рака.

Количество: 1 или 2 унции молодой средней корки варят в 2-х фунтах воды, пока останется половина жидкости; процеженный отвар принимают по чайной чашке весь день, продолжая таковые приемы несколько времени».



Болиголов пятнистый (*Conium maculatum* L.)

«Внутрь в виде порошка или сгущенного сока одобряется в золотушном затвердении и раке того же свойства; также в нечистых раковых и венерических язвах производит хорошее нагноение; поправляет острую сукровицу, полагает оным пределы, очищает и, наконец, заживляет.

Снаружи в мешочках прикладываемая трава, распаренная предварительно в горячей воде либо сваренная в молоке в виде катаплазмы, разводит твердые опухоли.

Внутренним и внешним употреблением болиголовной травы вылечивали затвердение предстательной железы; даже маточный рак этим средством удачно пользовались Эргельберг, Молинари, Нолан, Лот; в затвердениях брюшных внутренностей, многими примерами удостоверяют Штерк, Кварин, Коллин и др.

Количество. Сухую траву дают в порошке сначала по одному грану, по утру и вечеру с сахаром, или солодкового корня порошком, умножая постепенно до 10-20 гран.

Снаружи прикладывают истолокши свежую болиголовную траву к зобу, переменяя 2 раза в день.

В виде мази смешивают порошок травы с медом, которая тоже хорошо очищает и заживляет раковые язвы.

Цорн свидетельствует, что деревенские мужики вылечивают открытый рак, прикладывая на язву болиголовные свежие листья, смазанные медом. Консбуух тоже пользовался удачно личными раками; отварив болиголовную траву в известковой воде и чаще оную примачивая.

Примечания. Менх напоминает, что болиголов при благоразумном употреблении в продолжение 4

недель желаемой пользы не оказывает или болезнь более еще усилится, то оставить должно!»

Белладонна (*Atropa belladonna* L.)

«Снаружи свежие толченые листы, в виде катаплазмы прикладываемые, полезны в раковых затвердениях желез и злокачественных язвах, что подтверждают многочисленными примерами разные авторы. Равным образом и сушеные листы красавицы, в виде припарки снаружи прикладываемые, приводят в разрешение упомянутые опухоли. Амбодик, Куллен счастливо пользовался раки на грудях и губах приемом наружно и внутрь; Дегмер, Гуфеланд и др. - затвердения внутренностей, особенно желудка, печени, кишок и чревных желез.



Фон ден Блок одобряет во всех тех случаях, где болиголов никакого действия не оказывает.

Наливкою и отваром листов, внутрь и снаружи употребляемых, излечены были грудные раки в течение 17 месяцев.

Количество: должно внутрь давать с осторожностью!

Сухие листы или корень в порошке: по 1 грану до 3-х в день и мало-помалу возвышать прием до 6 и 8 гран взрослым людям; младенцам: от 1/8 до 1/4 грана и более 2-3 гран никогда не дают.

Если окажется сухость во рту, напряжение гортани или кружение головы - дозу уменьшают».

Морковь (*Daucus sativus* Roehl.)

«Снаружи свежая сочная морковь, толченая или на терке истертая, прикладывается в виде холодной катаплазмы к раковым язвам. Прикладка эта, перемежаемая по утру и в вечеру, притупляет остроту едких язв, утоляет боли, укрощает отделение смрадных сукровиц, отражает гнилость, умягчает мозолеватые края упомянутых язв и, наконец, приводит оные к заживлению.

Морковная катаплазма, смешанная с травой боли-голова в грудных, личных и губных раках, гораздо больше пользу оказывает, нежели одна морковь».

Мухомор (*Amanita muscaria* Quel.)

«Внутрь одобряется в затвердении гортанных желез или других частей и зобах. Снаружи порошком присыпают упорные злокачественные язвы.

Количество. Внутрь дается корень, истертый в порошок, от 10 до 20 гран с разведенным уксусом два или три раза в день.

Примечания. Часть корня, находящуюся в земле, собрав осенью, очистив, высушив и стерши в порошок, хранить в сухом месте, закупоривши хорошо в стеклянном сосуде. Шпренгель замечает, что это острое средство, неосторожно употребляемое, может причинить опасное воспаление!

Свежие грибы, собрав в свое время и искрошив, наполняют оными бутылку, которую, закупорив, зарывают в навоз, чтобы распустились в слизистую жидкость, которой натирают онемелые или параличные члены; иные к этой слизи прибавляют равное количество винного спирта, что гораздо бывает действительнее».

Вот откуда берет истоки народный способ приготовления сока из шляпок мухомора.

Как видим, большое значение придавали раньше наружному применению трав в лечении рака.

Последующие рецепты из травника Кашинского посвящены чисто наружному использованию.

Горец перечный (*Poligonum hidropiper* L.) «Толченым прикладывается для разведения твердых холодных опухолей»*.

Гулявица чихотная (*Achillea ptarmica* L)

Современное название — тысячелистник птармиковый, ближайший родственник тысячелистника обыкновенного, с более крупными цветками.

«Свежая толченая трава, прикладываемая снаружи, очищает гнилые язвы, разводит затвердевшие опухоли и помогает при начинающемся раке».

* Холодные опухоли — опухоли не воспалительного характера. Могут быть как злокачественными, так и доброкачественными. (Прим. автора.)

Девясил высокий (*Jnula helenium* L.)

«Снаружи толченые листья прикладываются для разведения твердых опухолей, порошок корня, в виде мази употребляемый, такую же пользу оказывает».

Дурнишник (*Xanthium strumarium* L.)

«Снаружи свежие толченые листья служат катаплазмой, разводящею золотушные и другие твердые опухоли».

Зверобой (*Hypericum perforatum* L.)

«Ежели в один фунт водяной или винной зверобойной настойки распустить один золотник поташу (калия карбоната), то оная снаружи, будучи прикладываемая посредством напитанных полотенцев, хорошо разводит ушибы, затверждение грудей и других частей холодные опухоли».

Аир (*Acorus calamus* L.)

«Крепким отваром аира промываются цинготные, гнилые, венерические и раковые язвы».

Крапива (*Urtica dioica* L.)

«Толченые с солью листья прикладывают к раковым язвам не без успеха».

Одуванчик (*Taracsum officinalis* L.)

«Свежий корень и листья истолченные прикладываются с большим успехом для разведения твердых и болящих опухолей».

Горох (*Pisum sativum* L.)

«Гороховая мука, в виде сухой приларт прикладывается, весьма хорошо разводит твердые опухоли грудей».

Тепловая процедура с гороховой мукой противопоказана при злокачественных опухолях. Дело в следующем.

При температуре тела 41° и выше в течение нескольких часов погибают все раковые клетки, но это несовместимо с жизнью человека. Хотя ученые интенсивно работают в данном направлении, нагреть тело выше 41° безнаказанно пока не удастся. Нагревание опухоли неравномерное и частичное, которое происходит при тепловых процедурах, стимулирует более быстрый ее рост. Поэтому любые процедуры с нагреванием онкологическим больным противопоказаны.

В 1818 году, через год после издания травника Кашинского, увидела свет новая книга «Полный настоящий простонародный русский лечебник» Доктора Философии и Медицины Феликса Лоевского. Это не травник, а, скорее, руководство по простым и доступным домашним народным средствам того времени.

В предисловии Лоевский писал: «Уверившись многократными замечаниями, а впоследствии и собственными опытами, что простой народ большее имеет доверие к простым лекарствам и оные охотно принимает ... всегда старался пользоваться их от всяких приключаящихся им болезней простейшими домашними средствами и в течение тридцатилетнего моего жительства в России видел от них желаемые успехи».

В V части XXII главы читаем:

«Дабы избавиться от рака, вернейшее средство есть сок морковный, или из травы тысячелистника, или будры*, или из всех, вместе смешанных, какие есть травной части принимать по столовой ложке пять раз в день и запивать молоком, и на рак прикладывать размазю из травы болиголова пополам с тертой морковью три раза каждый день, пока рак еще не открыт. Ежели он уже вскрылся, то прикладывать на корпии помянутый сок по крайней мере раз пять в сутки и более.

Один исцелил личный рак, прикладывая к нему жеванный шалфей.

Из свежей моркови готовится превосходное лекарство от рака следующим образом: взять свежую морковь, натереть ее на терке, слегка отжать. Потом разложить ее как густой пластырь на рану и хорошенько наполнить ею все ямки и полости, так чтобы везде к мясу непосредственно она прикасалась. Потом прикрыть оное сухою салфеткою. Сий пластырь каждые 12 часов переменять должно. Когда старое снимется долой, вымыть и очистить рану кисточкою из корпии в теплый увар болиголова. Средство сие в немного дней укрощает и прогоняет зловоние, с которым болезнь сия соединена бывает, гноение уменьшается и рана вместо едкой материи дает хороший гной. Следственно, состояние больно-

го делается сносное.

Когда бы средство сие и никакого действия не произвело, то и сего уже много, что при продолжительном его употреблении твердые и мозолистые края раны становятся мягки, опухоль уменьшается и малопомалу совсем пропадает: нарастает здоровое мясо, рана заволакивается и, одним словом, излечивается... Весьма хорошо при том, если бы больные больше ели морковь, вареную в молоке».

Первый российский атлас лекарственных растений был выпущен Доктором Медицины Императорского Московского Университета Профессором Ботаники Статским Советником Иваном Двигубским в 1828 году.

Согласно кратким сведениям, сопровождающим рисунки, к средствам, разбивающим холодные опухоли наружно, можно отнести еще душицу (*Origanum vulgare L.*), ягоды и листья вороньего глаза (*Paris quadrifolia L.*), ромашку аптечную (*Matricaria off. L.*), кислицу обыкновенную (*Oxalis acetosella L.*), донник желтый (*Melilotus off. L.*), чабрец (*Thymus serpyllum L.*).

Будра — обычное для России растение семейства губоцветных. Научное название — будра плющевидная (*Glechoma hederacea L.*)

Надземную часть подмаренника цепкого (*Galium aparine L.*), «стертую с салом, прикладывают к зобу».

Белены черной (*Nyosciamus niger L.*)

«толченые свежие листья, смешанные со свиным салом или вареные в молоке, прикладывают снаружи для разбивания и смягчения разных опухолей».

Болиголов рекомендуется внутрь и снаружи при раке и ряде других болезней.

Вех попадает в немилость:

«Цикута (вех) (*Cicuta virosa L.*) принадлежит к самым сильным Европейским ядовитым растениям. Ее употребляют иногда только снаружи, прикладывая толченую к затвердевшим опухолям, внутрь же опасно давать; особливо ядовит её корень. В несчастных случаях отравления цикutoю надобно произвести рвоту механическим образом или большим количеством

воды теплой, смешанной с льняным или конопляным маслом; давать парное молоко, разведенный уксус и клейкия вещи».

Санкт-Петербург. 1871 г. Из типографии Скарятинна вышла книга «Целебные силы природы. Полный целебный травник». 510 страниц. Больше не переиздавалась.

Мне этот травник дорог особенно. Его — без названия и первых страниц — несколько лет назад принесла показать одна из пациенток г. Барнаула. Изложение, объем знаний настолько увлекли, что я не поленился отыскать эту книгу, а заодно и другие, упомянутые здесь — в библиотеке Всесоюзного института лекарственных и ароматических растений под Москвой.

Неоценимую помощь оказал при этом сотрудник института, известный биолог, эрудит в области лекарственных растений, профессор Алексей Иванович Шретер, которому выражаю искреннюю признательность.

«Целебные силы природы» не имеют одного автора. Ниже названия написано: «Составлено по указаниям известнейших ученых медиков и народных врачей».

Потому, возможно, информация здесь неоднородна, порой противоречива. Возьмем все тот же болиголов. Кониин — основное его действующее начало. Справедливо написано, что «действия высушенной травы непостоянны, т. к. кониин улетучивается, в сухой траве едва ли находятся даже его следы». А через страницу идут рецепты по использованию сухих листьев внутрь и наружно.

При полярности мнений даже скептики не отрицают совсем действие болиголова:

«С давних времен до сих пор некоторые врачи полагают, что от болиголова исчезают некоторые опухоли, затвердения, гипертрофии и даже скирр*. Хотя он в большей части подобных случаев вовсе не действует или же полезен против отдельных проявлений, как против боли, раздражения, отека окружающих частей, однако не следует вовсе отрицать факта, что в отдельных случаях болезней, принятых за рак, болиголов производил коренное исцеление или способствовал к этому. Это особенно относится к туберку-

лезным, хронически-воспалительным страданиям лимфатических, брыжечных желез и опухолям, к подзрительным язвам кожи, губ, грудных желез, печени, селезенки и щитообразной железы; также к опухолям матки и грудных желез».

При случайном отравлении болиголовом «дубильное вещество и жидкости, содержащие его, составляют, говорят, самая лучшая противоядия».

К примеру, отвар корней кровохлебки, лапчатки или ба- дана.

В этой книге нашел я более или менее вразумительное описание травного пластыря, о котором часто упоминают в старых травниках:

«Так как болиголовный пластырь состоит из растопленной пластырной массы (из воска, канифоли и оливкового масла), к которой добавляют порошок травы, то он действует менее наркотически, а скорее как обыкновенный пластырь. Но он употребляется с большим доверием, как разрешающий болеутолительный пластырь при разных страданиях от мозолей до грудного рака; так им покрывают всю грудь чахоточных и дают пластырю лежать несколько дней».

Последний «Полный русский словарь — травник и цветник», о котором кратко упомяну, составляет 4 тома. Общее число страниц — 1152.

Начиная с 1898 г., в Санкт-Петербурге издавалось каждый год по тому. Написан травник двумя врачами-женщинами, что уже само по себе для того времени интересно.

Сведения по онкологии в основном повторяют предыдущие.

Авторы Е. Н. Залесова и О. В. Петровская тяготели к гомеопатии — лечению сверхмалыми дозами растений. Гомеопатические показания, при всем моем уважении, вызывают иногда улыбку. Наверно, это от невежества. Так, «болиголов в гомеопатии... дается также от тоски, дурного рас-

* Скирр — одна из форм рака. (Прим. автора.)

положения духа, чувства страха, грусти, при неохоте к труду и забывчивости».

Залесова и Петровская с чисто женской скрупулезностью записывали существующие народные и научные названия растений. Перечислю только два растения, и вы поймете, зачем я, засоряя текст, пишу в скобках единое международное латинское название. Пока вы просто читаете, можете не обращать на эти термины внимания. Если будете отыскивать растение для практического применения и прибегать к помощи биологов, термины просто необходимы.

Народные названия разных растений часто совпадают, внося путаницу.

Всем известна душица (*Origanum vulgare* L.). Вот ее названия: Блошника, Блошничник, Блошница, Дрок, Душица, Бабина-ду-шица, Душица боровая, Душница, Душка, Душмянка, Духовой цвет, Зеновка, Дикий зверобой, Клоповная, Костоломная трава, Ладанка, Лебедка, Материйка, Мацердушка, Мацеранка, Ма-рынка, Мята лесная, Мята глухая, Мята полевая, Пчелолоб, Цветки, Чабер, Чистик.

Другое растение для примера — **цикорий** (*Cichorium intybus* L.).

Высокая придорожная трава с большими красивыми нежно-голубыми цветами. Корни добавляют иногда к кофе, широко используют в народной медицине. Перечисляю названия: Батоги, Батожки, Батог Петров, Батожок, Батоги синие, Горчанка осенняя, Папавка, Попутник черный, Подорожник, Придорожная трава, Пуговник, Солнцева трава, Рыло свиное трава, Цикорий полевой, Цихорная трава, Цвет татарский, Цветок синий, Шербак, Баранья трава, Желтяница, Шкедра, Серпник, Кульба-ба, Артишок.

Мы прикоснулись с вами к истории нашей Родины. Прислушались к мнению людей, которых уже нет, но которые искренне до сих пор стараются нам помочь.

Закончу краткий обзор словами из травника Горещкого и Вилька (1885 г.): «Дай Бог, чтобы наш труд принес хоть небольшую пользу для общего блага и народного здоровья».

ГЛАВА V

РЕКОМЕНДАЦИИ ОНКОЛОГИЧЕСКОМУ ПАЦИЕНТУ

Я считаю эту главу основной для онкобольного. С нее лучше начинать пациенту и его близким. Долгие объяснения и второстепенные вопросы найдете потом в других главах.

Нелепо утверждать, что мои рекомендации — единственно верный и оптимальный путь. Но это путь, по которому иду я и мои больные в течение многих лет. Мне есть чем заниматься в этой жизни. Поверьте, если бы не видел реальной пользы для больных, то никогда не решился бы взять на себя такую ответственность — помогать, когда помочь трудно, когда не всегда можно помочь.

Лечение рака требует месяцев, а больной живет годы полноценной жизни — это ни с чем не сравнимая радость для врача.

Еще несколько лет назад от пациентов скрывали, что у них рак.

Я считаю это правильным. Не все находят в себе силы достойно сражаться, видя перед собой такого противника. Догадываться — одно, знать — другое. Реальность такова, что скрытый диагноз сейчас исключение, а не правило. Пошли по пути развитых западных стран, но там помощь, какую на данном этапе истории наша страна не в состоянии организовать.

Итак, человек получает диагноз. В полушоковом состоянии он и его семья должны принимать жизненно важные

решения. Советчиков вокруг «море»: разрешили писать все и лечить всем.

Основных направлений все-таки два: онкологический центр и народная медицина. Оба направления друг друга не любят и «золотой середины» не признают. И удач, и неудач хватает в обоих лагерях.

Так случилось, что мне оказались дороги оба пути, а при разумном сочетании я увидел лучшие результаты.

Пациент и его родственники, по большому счету, сами выбирают путь, соглашаясь или не соглашаясь на какое-либо лечение. Хочу, чтобы мнение онколога стояло в семейном «консилиуме» на первом месте. Раковых заболеваний — множество разновидностей. Каждое по-своему опасно и по-своему уязвимо. Разобраться в этом лабиринте может только специалист: при раке легкого — онкопульмонолог, раке яичников — онкогинеколог и т. д. Поэтому, если помощь возможна в онкологическом центре, она должна стать основной, приоритетной, не отвергая в качестве помощницы народную медицину.

Почему-то, когда дело касается выращивания роз, с опытным садовником не спорят. Онкобольные же часто идут на поводу у всякого рода целителей, теряя драгоценное время. Не существует пока метода эффективнее своевременной операции, и не целителям решать — уместна она или нет. Даже если у вас на этот счет свое мнение, пройдите полное обследование и выслушайте специалиста — никто насильно лечить не будет.

Двадцать лет назад перешел я из общей гинекологии в радиогинекологию, туда, где облучают рак шейки матки.

Честно признаюсь, добросовестно занимаясь гинекологией и следя за литературой, я тем не менее по-дилетантски представлял, что буду лишь ненадолго продлевать жизнь обреченных людей. Ко мне до сих пор ходят пациентки с III стадией, прошедшие облучение в те годы. О II и I стадиях я не говорю, они уже забыли про болезнь. Считаю самой большой ошибкой в жизни женщины, если при раке шейки матки она откажется от облучения.

Лечение в онкоцентре трудное, отнимает немало физических и душевных сил.

Может ли помочь в этот период народная медицина?

Траволечение я с горечью отношу к народной медицине, ибо врачами оно пока всерьез не воспринимается. Убежден в необходимости траволечения, но прежде два предостережения:

1. Не применяйте сильнодействующие (ядовитые) травы во время всего лечения в онкоцентре — хирургического, лучевого и химиотерапевтического, включая перерывы между отдельными методами и курсами. Объяснение прочтете в главе по ядовитым травам.

2. Не покупайте дорогостоящие травы и так называемые пищевые добавки, особенно импортные, кто бы вам их ни рекомендовал. Коммерции здесь больше, чем пользы. Дорогие заморские травы с экзотическими названиями и продуманной рекламой преимуществ не имеют, поэтому не продавайте дачи, машины, квартиры; не экономьте на питании. Понятие «дорогостоящие» каждый понимает по-своему, цены меняются. Во всяком случае, разумная стоимость месячного курса меньше минимальной заработной платы для России на соответствующий период.

Так что же можно, а скорее, нужно:

1. На любом этапе *специального лечения* важен одновременный прием растений-адаптогенов (золотой корень, ма-ралий корень, элеутерококк, женьшень и др.)

Удобнее принимать в аптечных спиртовых настоя-ках от 5 до 20 капель два раза в день — утром, в обед, за 30 минут до еды в небольшом количестве воды. (Меньше капель — гипертоникам.)

Не верьте распространенному мнению, что адаптогены, стимулируя организм, стимулируют и рост опухоли. Это утверждение «с точностью до наоборот» опровергнуто многими научными исследованиями. Адаптогены тормозят рост опухоли, уменьшают процент послеоперационного метастазирования (возврата опухоли), смягчают побочные эффекты химиолучевой терапии.

2. Пейте параллельно настои из неядовитых трав! Фитотерапевт поможет подобрать оптимальный сбор из доступных трав. Если специалиста рядом нет, составляйте рецепты сами. Почти у каждого в семье есть *душица, зверобой, шиповник, семя укропа, лист смородины, спорыш, ромашка* и т. д. Парадоксально, но чем больше трав в сборе, тем меньше вероятность побочных действий; организму же — богаче набор веществ для борьбы. Поэтому пять трав — хорошо, десять — лучше.

При поражении легких больше добавляйте **легочных трав**: *мать-и-мачеху, почки сосны, девясил, солодку*; при почечных процессах — *спорыш, семя укропа, брусничник* и т. д.

Одна столовая ложка сбора на стакан кипятка пусть будет суточной дозой. Принимать по 1/2 стакана за 30 мин. до еды два раза в день.

Если прием других лекарственных препаратов (настойки, настои и прочее) надо произвести также за 30 минут до еды, то делайте между приемами перерывы по 5 минут.

Если не отекают ноги, т. е. справляются сердце и почки, предпочтительнее в два раза увеличить суточную дозу настоя (2 столовые ложки на 2 стакана кипятка).

Поскольку врачи по-разному относятся к травам, «возьму грех на душу» и скажу: врача — противника фитотерапии — не посвящайте, пейте тайком адаптогены и травы. Вреда не будет, а пользу ощутите.

Наоборот, к врачу, рекомендующему травы, прислушивайтесь больше, чем ко мне, — он вас знает лучше меня.

3. Рак часто застает врасплох, не все больные начинают быстро и активно себе помогать.

В нашем фитоцентре при участии и помощи научно-практического объединения «Алтайский онкологический центр» для реабилитации онкологических больных разработаны брикетированные универсальные сборы из натуральных трав — «Алфит-1» и «Алфит-2».

Применяются на всех этапах специального лечения. Инструкции и состав прилагаются. С врачами-онкологами по составу — полное взаимопонимание. Входят одновременно и адаптогены, и основные общеукрепляющие травы.

Нужное количество брикетированных трав заливается кипятком. Водяной бани не требуется. По мере остывания (5—10 минут) — настой готов к употреблению. Для усиления эффекта можно выпивать настой с осадком.

Опыт Алтая и ряда других областей показывает целесообразность и эффективность такой формы помощи больным. Готовы сотрудничать с онкологическими центрами. Показывайте книгу онкологам, выходите на нас сами.

ПОГОВОРИМ ОБ ИНОЙ СИТУАЦИИ

Официальная помощь запоздала или исчерпала свои возможности. Родственникам, а иногда и самому больному, дали это понять. Что это — неизбежный конец?

Неизбежный конец существует для всех — люди смертны. Но вместе с программой на самоуничтожение в генах заложена программа на выживание, если биологический срок жизни не истек. Рак — болезнь, а не закономерный исход жизни. Организм мужественно и беззаветно защищается. Народная медицина своими методами стимулирует эту борьбу.

Основной стимулятор — малые дозы сильнодействующих веществ. Они через иммунную систему «встряхивают» организм, поддерживают его в состоянии борьбы. А комплекс неядовитых трав — те «кирпичики» биологически активных веществ, которые необходимы для устранения болезни.

Каков же конечный результат этой борьбы? Полное выздоровление возможно при сочетании сильного, упорного характера и глубокой веры в свои силы. Но выздоровление, к сожалению, наблюдается очень редко. Больше может официальная медицина при своевременном лечении, потому-то я и призываю обратиться к ней в первую очередь.

Если полная победа редка, стоит ли бороться? Каждый решает сам. Результатом борьбы чаще является «перемирие» между организмом и опухолью, когда они, подобно любому хроническому процессу, годами сосуществуют. Опухоль при этом приостанавливается в своем росте, иногда уменьшается. Постоянная борьба, без расслаблений и поблажек, — необходимое условие.

В данной главе расскажу о первых шагах в этой борьбе. Внимательно прочитав всю книгу, вы увидите дальнейшее общее направление лечения. При необходимости постараемся помочь индивидуально.

Прежде чем перейти к конкретным рекомендациям, напомним, что лучшие результаты получаются, когда официальная медицина и народная помогают друг другу. В данном случае народная медицина вышла на первый план, и медики ни словом, ни делом не должны ей мешать. Одно скептическое слово авторитетного врача может необратимо убить веру в лечение.

Какая же необходима помощь официальной медицины в этот период?

Таких эффективных обезболивающих средств, какие имеет онкология, нет в арсенале народной медицины. Без препаратов с мгновенным действием не обойтись при острых состояниях: гипертонических кризах, сердечной и дыхательной недостаточности и т. д. Короче говоря, препараты, назначенные участковым врачом, — *обезболивающие, сердечные, общеукрепляющие и любые другие* сочетаются с травами, в том числе и сильнодействующими, взаимно дополняя друг друга.

Мои рекомендации не запрещено выполнять выборочно, по своему усмотрению, но будет лучше следовать всем пунктам.

1. Не забудьте, что движение — это жизнь. Двигайтесь и живите. Стремитесь сохранить прежний образ жизни с профессиональными делами и бытовыми привычками, уменьшив лишь объем нагрузки. Говоря образно, от нормативов мастера спорта международного класса перейдите на начальный III юношеский разряд. Предметы тяжелее трех килограммов для женщин и пяти — для мужчин оставьте в покое. Увеличение слабости, даже небольшая усталость, — показание к отдыху.

Двигайтесь в буквальном смысле слова. Не можете ходить быстро — идите медленно; не двигаются ноги — шевелите руками, пальцами. Движения мышц улучшают обменные процессы и укрепляют организм.

2. Не верьте строжайшим диетам, категорически запрещающим те или иные продукты. Люди индивидуальны.

Ешьте то, что вам хочется, избегая в больших количествах острую раздражающую пищу. Следите за реакцией организма и постепенно подберете необходимые для себя продукты. Хорошо, если при этом мясо будет не чаще одного раза в день, а сырые овощи и фрукты составят 50% суточной пищи.

При появлении отвращения к мясным продуктам от них можно отказаться полностью.

В трудные периоды легче и быстрее (всего за 20 минут) усваиваются овощные и фруктовые соки. Полезнее — свежеприготовленные.

Особое место занимают обладающие противоопухолевым действием при приеме внутрь свекла и морковь. Можно принимать ежедневно. Варианты их приготовления обязательно чередовать, т. к. противоопухолевый эффект от способа приготовления почти не зависит. Один и тот же вариант, например свекольный сок, быстро надоест и будет вызывать лишь отвращение.

3. Постарайтесь сократить до минимума, а лучше исключить курение и алкоголь.

Лекарства на спирту непосредственно перед употреблением разводить в десятикратном и более количестве воды.

4. Пожизненно исключить общие тепловые процедуры (парные, сауны) и местные — на пораженные органы. Местно противопоказаны любые физиотерапевтические процедуры; на другие органы — только посоветовавшись с врачом.

5. Все, что сказано об адаптогенах и неядовитых травах в начале главы, слово в слово рекомендуется и в данном случае.

6. После каждого месяца приема нетоксичных трав целесообразны недельные перерывы. После каждого перерыва состав трав или хотя бы их соотношение нужно немного менять, чтобы избежать привыкания организма и ослабления действия.

7. Схемы ядовитых и неядовитых трав друг от друга не зависят, но они идут параллельно, взаимодополняя по действию.

8. Выше я упомянул, что сильнодействующие травы в малых дозах оказывают общее неспецифическое укрепляющее

действие на организм, поэтому не ищите особых схем или особых трав от рака головы, руки, легких и т. д.

9. Занимаясь много лет ядовитыми растениями, я не знаю противопоказаний для двадцатикапельной схемы (при условии соблюдения описанного способа приготовления).

Пусть не пугают вас рассказы о пораженных печени и почках, разбитом сердце. Этого не бывает.

Настойку из доступной для вас травы, обычно болиголова, лучше приготовить самому по рецептам II главы или приобрести у людей, которым доверяете.

Принимается настойка с 1 до 20 капель и обратно, сначала добавляя, а затем убавляя по 1 капле в день. Капают глазной пипеткой в 0,5 стакана кипяченой воды комнатной температуры. Прием осуществляется один раз в день, утром, за 30 минут до еды. При появлении тошноты или каких-либо необычных неприятных ощущений на соответствующей капле делается перерыв 1—2 дня, затем капли идут на снижение. Такие неприятные проявления при двадцатикапельной схеме крайне редки.

При каких-то чрезвычайных обстоятельствах (разбили флакон с настойкой или убедил не пить знакомый врач) — резкая отмена на любой капле не опасна.

Итак, 1 курс рассчитан на 40 дней плюс 7 дней последующего перерыва. За 47 дней вы при необходимости сумеете связаться с нами.

Оптимальный вариант, если на консультацию приедет сам больной или его близкий родственник с результатами обследования и выписками стационарного лечения.

Худший вариант — связь через почту.

10. В народе существует стойкое убеждение, что после операции, химиотерапии или облучения траволечение эффекта уже не даст. Это убеждение — одна из причин мучительных сомнений пациента и позднего его обращения за помощью.

Сниженный от жестких методов иммунитет постепенно восстанавливается, на фоне фитотерапии — быстрее. С восстановлением иммунитета восстанавливается и целебная сила трав. Уже через 2—3 недели после окончания лечения в

онкодиспансере можно осторожно по двадцатикапельной схеме подключать при необходимости и сильнодействующие травы.

11. Меньше всего онкологи понимают меня, когда по просьбе больных я назначаю профилактические курсы сильнодействующих трав после полного радикального лечения в онкоцентре. К сожалению, ни один врач не может гарантировать полного излечения. Единственный критерий — времени не вижу. Тем не менее вопрос, конечно, дискуссионный. Гарантий профилактические курсы также не дают. Могу сказать одно: прием сильнодействующих трав — дело абсолютно добровольное. Более того, если у больного есть надежный врач, который будет постоянно сопровождать его в борьбе с болезнью, можно не читать ни одной строчки из этой книги, а довериться ему.

Далеко не у всех больных есть такие врачи, поэтому для более подробных и индивидуальных консультаций даю координаты нашего фитоцентра:

тел. 8 (385-2) 61-95-49 (отдел пересылки),
77-98-38 (консультация),
75-46-04

Адрес: 656011 Алтайский край,
г. Барнаул, ул. Матросова, д. 13,
Фитоцентр "АЛФИТ".

Сражаясь с болезнью, помните, что вера в успех, достойное поведение действительно улучшают результаты лечения, вызывают невольное уважение и дополнительную заботу окружающих.

Напротив, раздражительность, нытье, жалобы и упреки, любые проявления слабости духа отягощают течение болезни и вызывают опять же невольное ответное раздражение друзей и родственников.

**НИКОГДА НЕ СДАВАЙТЕСЬ
И НЕПОБЕДИМЫ БУДЕТЕ!**

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Артрит	69
Атеросклероз	18, 19, 31,
Бронхит	39, 45, 81
Гастрит	46
Гипертония	22, 40, 119, 122
Диабет сахарный	38
Желчного пузыря заболевания	41
Зоб эндемический	42, 108, 110, 113
Колит	46
Мастопатия	32, 42, 44, 48
Миома	42, 48, 49, 50, 96
Мочекаменная болезнь	43
Недостаточность сердечная	122
Ожог	26, 70
ОРЗ	21
Остеохондроз	38, 55, 69
Паралич	110
Пиелонефрит	43
Полиартрит	69
Простатит	32, 46, 52
Рак 12-перстной кишки	73

Рак влагалища	99
Рак желудка ... 38, 73, 75, 80, 91, 93, 94, 95, 99, 100, 101, 102	
Рак кишечника	96
Рак кожи	78, 94, 98, 108, 112
Рак крови	97
Рак легких	11, 38, 44, 74, 92
Рак матки	47, 58, 93, 97, 102, 118
Рак молочной железы	58, 76, 93, 109, 115
Рак печени	15, 41, 91, 102
Рак пищевода	73, 99
Рак поджелудочной железы	74
Рак рта	91, 94, 109
Рак яичников	49, 102
Раковые язвы	69, 87, 107, 108, 111
Стресс	32, 40
Тромбофлебит	26
Туберкулез почек	43
Туберкулез легких	44
Фиброзно-кистозная мастопатия	48
Фибромиома	96
Холецистит	41, 93
Цирроз печени	41, 93
Эндометриоз	78,
Язва желудка	93

НАЧИНАЕТСЯ ПОДПИСКА НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2007 г.

Подписка — важный момент в наших с вами отношениях. Она — единственная гарантия стабильности и того, что вы получите все номера. Подписных индексов два: один — по каталогу «Почта России» (МАП), другой — по каталогам «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

Пока еще сохраняются два варианта подписки: *ежемесячный* и *экономный* (получение через месяц).

Подписные индексы на ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК:

- 24222 в каталоге «Почта России» (МАП),
- 19777 в каталогах «Роспечать»
и «Пресса России» (АПР).

Повторим, оформившие подписку по этим индексам будут получать журнал *ежемесячно*.

Подписные индексы на ЭКОНОМНЫЙ ВЫПУСК:

- 99609 в каталоге «Почта России» (МАП),
- 41777 в каталогах «Роспечать»
и «Пресса России» (АПР).

По этим индексам получение журнала будет идти через месяц — в *феврале, апреле, июне*.

Обратите внимание — нумерация журнала сквозная. Поэтому те, кто решил *сэкономить*, получают только 2(47), 4(49) и 6(51) номера.

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ ПРИРОДЫ ОТ МЕРЦАНЫ Сна Целительная Суть! или зачем нужен здоровый сон?

Не зря говорят: сон — лучший лекарь для тела и души. Во сне мы восстанавливаем силы, избавляемся от стресса и многих недугов, в том числе возрастных.

Полноценный сон — это две фазы: медленная и быстрая. Когда они протекают непрерываясь, нервная система работает без сбоев. Здоровый сон — и лекарство, и условие любой терапии: если сон не нормализовать, никакое лечение не поможет. Снотворные и дневные успокоительные фазы сна не восстанавливают. Современная наука утверждает, что целенаправленным воздействием на структуру сна обладают биофлавоноиды — «живые витамины природы». Хорошо известны капли «Морфей».

Елена Ивановна, 57 лет: «Спать стала плохо, давление поднялось, сердце болит. Пошла к врачу. Он давление проверил, сердце послушал, спрашивает: «Как вы спите?» И направил в Сомнологический центр».

Игорь Константинович, консультант Сомнологического центра: «У пациентки были нарушены обе фазы сна — и медленная, и быстрая. Нарушение фаз сна — причина возникновения и обострения многих недугов. Если сон не наладить, лечение не поможет, а здоровый сон — и сам лекарь. Я рекомендовал Елене Ивановне природное средство, восстанавливающее фазы сна — капли на растительной основе «Морфей». Биологически активная добавка к пище «Морфей» снимает стресс, позволяет уменьшить дозы лекарств, снизить давление, повысить работоспособность. Её применяют в комплексной терапии сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии и болезнях суставов».

Елена Ивановна: «Стала я пить «Морфей». Уже через неделю почувствовала себя лучше. Давление и сердце не беспокоят, на работе перестала переживать по пустякам. Игорь Константинович посоветовал, чтобы «Морфей» пить не бросала...».

Игорь Константинович: «Морфей» — источник необходимых нервной системе «живых витаминов природы», биофлавоноидов. Флавоноиды, извлеченные из самых ценных частей растений, позволяют нервной системе справляться с нагрузками, стрессом, восстанавливают обе фазы сна, а значит — здоровье. Они естественны, легко усваиваются и не оказывают побочных действий. «Морфей» показан и при избыточном

весе; ведь это и давление, и боль в сердце. Частая же причина — недосыпание. Лишь во время полноценного сна вырабатывается нужное количество гормонов, которые улучшают обмен веществ и «сжигают» жир. Недоспали — лишние калории не сгорят, аппетит сформируется повышенный. Не наладив сон, вес не сбросить. Поможет «Морфей». Он снимет стресс, восстановит фазы сна, нормализует обмен веществ. А сочетание «Морфея» и средств для снижения веса дает отличный результат!»

«Морфей» выпускается в виде капель и в более современной форме спрея. Он безопасен, не вызывает сонливости и привыкания. Регулярный прием «Морфея» избавляет от стресса, нормализует фазы сна, снижает давление, повышает работоспособность.

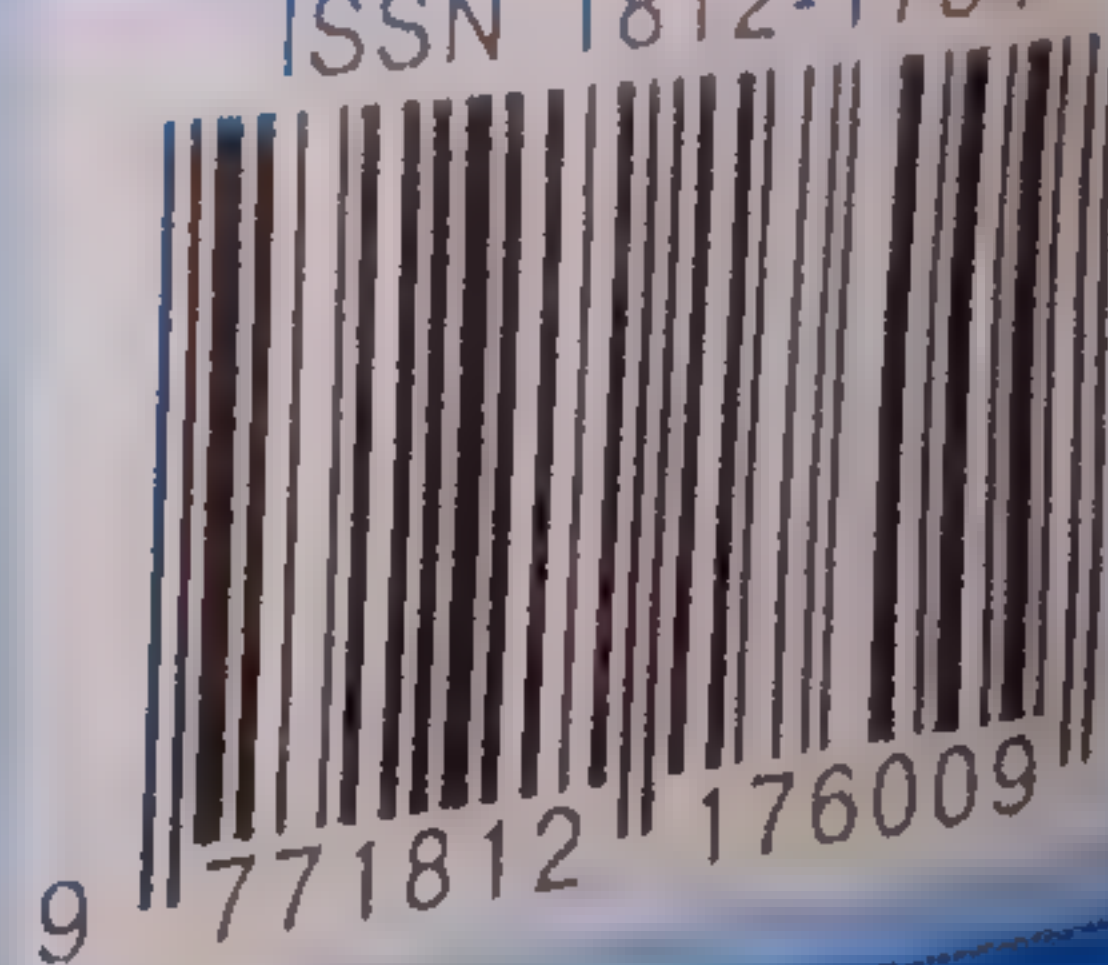


Товар сертифицирован. СОГР № 77.99.23.3.V.11505 10.05 от 11.10.2005

«Морфей» — живите без стресса, спите на здоровье!

Противопоказанием к применению препарата «Морфей» является индивидуальная непереносимость его компонентов. Перед употреблением необходимо проконсультироваться с врачом.

ISSN 1812-1764



Спрашивайте в аптеках Вашего города!
Горький биник Москва (495) 101-44-54, Россия 8-800-200-02-80 (бесплатно), www.morfeys.ru

ЖЕЛТЫЙ ЖЕДЕН

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
ЖЕЛТЫЙ ЖЕДЕН
ЖУРНАЛ

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**



Из писем в рубрику
Личный опыт

АВГУСТ



С КОММЕНТАРИЯМИ ЭКСПЕРТОВ



Выбираем ЗДОРОВЬЕ!

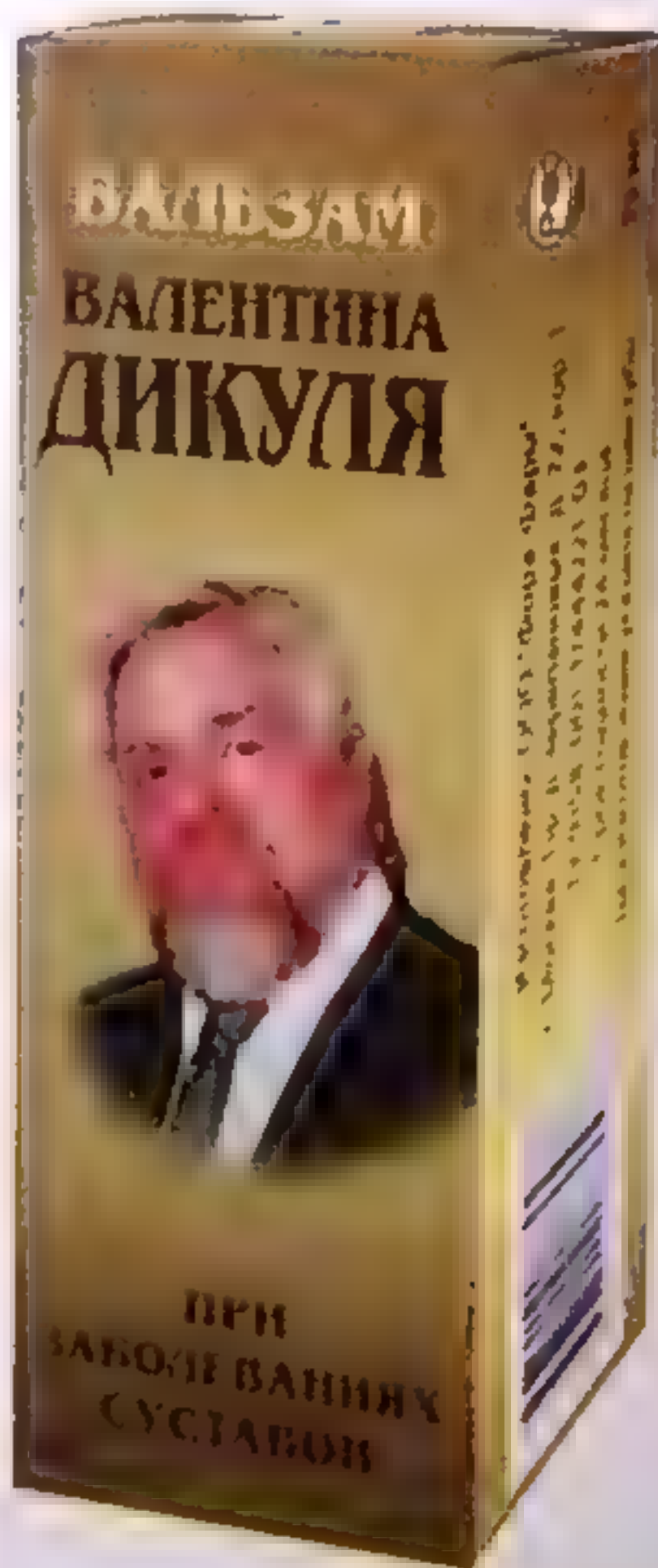
РЕЦЕПТЫ ВАЛЕНТИНА ДИКУЛЯ

Валентин Дикуль – знаменитый врач, академик, создатель уникальной методики восстановления двигательных функций после спинномозговой травмы при тяжелых суставных недугах. Тысячи людей обязаны ему возвращением к Жизни.

На основе многолетней лечебной практики с использованием лекарственных растений и продуктов природного происхождения В.Дикуль разработал Бальзамы и Капли, эффективно помогающие избежать развития и обострений суставных заболеваний: артритов, артрозов, радикулита, остеохондроза.

Капли Валентина Дикуля

Экстракты сабельника, березы, тимьяна, череды, листьев земляники, корней лопуха большого.



Бальзам Валентина Дикуля

Вода, обогащенная ионами серебра, пчелиный яд, медвежья желчь, экстракт чаги, мумие, прополис, воск пчелиный, масло облепиховое, масло австралийского чайного дерева, масляные экстракты: гинкго билоба, алоэ, ромашки, чистотела, крапивы, шиповника, витамин Е.

ВАЛЕНТИН ДИКУЛЬ – ПРИДЕТ К ВАМ НА ПОМОЩЬ!

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

ИЗ ПИСЕМ В РУБРИКУ
«ЛИЧНЫЙ ОПЫТ»
С комментариями врачей

ЖУРНАЛ

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2006

Генеральный директор	Анатолий КОРШУНОВ
Директор	Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор	Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор	Ольга БЛИНОВА
Художник	Марон КАЗАК
Верстальщик	Жанна АГАПОВА
Корректор	Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото из архива	Марона КАЗАКА

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000. Продолжается подписка в почтовых отделениях России на II полугодие 2006 года. Напоминаем, что теперь «Предупреждение Плюс» выходит двумя выпусками:

- **3 номера в полгода** со старыми подписными индексами – **41777** (АПР) и **99609** (МАП). Получение в августе, октябре, декабре.
- **3+3 дополнительных номера в полгода** с новыми подписными индексами – **19777** (АПР) и **24222** (МАП). Получение ежемесячное.

Подписано в печать 04.08.2006 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.

Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 195 440 экз. Цена свободная. Заказ № 1520.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел подписки для жителей Москвы и Московской области: (495) 261-62-93; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zsj.ru; http://zsj.ru

Отпечатано в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда».
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

От редактора	4
АЛЛЕРГИЯ	6
<i>Аллергия, астма бронхиальная, атопический дерматит, диатез</i>	
БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ	16
<i>Гипертония, тромбоцитопеническая пурпура, инсульт, нарушение мозгового кровообращения, здоровый образ жизни, порок сердца, проблемы пожилых людей, склероз, старческая немощь, стенокардия</i>	
БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА	31
<i>Бронхит с астматическими наслоениями, эмфизема легких, хронические болезни верхних дыхательных путей, хроническая пневмония, ишемия, ангина, воспаление легких, грипп, плеврит, пневмония, хронический бронхит</i>	
БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ	41
<i>Дисбактериоз, колит язвенный, язва 12-перстной кишки</i>	
БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ	47
<i>Гепатит В, камни в желчном пузыре, чистка печени</i>	
БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ	52
<i>Диабет, диффузный токсический зоб</i>	

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ 57

Артроз, радикулит, артроз коленного сустава,
остеохондроз, ревматизм, ревматоидный артрит,
шейки бедра перелом

Остеопороз (методика Д.Д. Сумарокова) 67

БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ 80

Мастит послеродовой, миома матки,
эрозия шейки матки

БОЛЕЗНИ КОЖИ 85

Демодекоз, нейродермит, псориаз

БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА 90

Пародонтоз, воспаление слизистой оболочки
ротовой полости, флюс, укрепление зубной эмали

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ 100

Гангрена, мозоли, натоптыши, ожоги, обморожения,
порезы, фурункулы, переломы рук и ног,
реабилитация в послеоперационный период,
реабилитация после травмы позвоночника,
укусы животных, шипица на подошве,
трещины на пятках

СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ 118

Артрит, бронхит, болезни кожи, цистит,
воспаление гениталий, ангина, гипертония, дисплазия
шейки матки, шум в ушах, целлюлит, шпоры на пятках,
атрофия глазного нерва, рак, спайки в трубах,
эпилепсия, кисты, опухоли, полипы, стенокардия,
аритмия, головная боль, камни в почках,
перелом ребра, межпозвонковая грыжа,
трофические язвы, остеопороз, туберкулез, рак

РУССКОЕ БРЕВНО

Странная это штука — лето в России. Не успев начаться, оно торопится уже куда подальше, вон из нашей страны. Ему почему-то больше нравятся континенты на «А» — Азия, Африка, Австралия... А мы?!

А мы вынуждены успеть сделать за лето максимально все — и посадить, и вырастить, и окучить, и собрать, и заготовить, и отремонтировать, и убрать на зиму. Ведь известно же, что за летом у нас сразу «зима катит в глаза», вот и напрягаемся что есть силушки, не щадя живота своего. Вспоминается в связи с этим анекдот на тему этой классической «чисто» русской басни.

Лето. Муравей тащит огромное бревно, пыхтит, но не бросает. Навстречу Стрекоза на новенькой зеленой (в тон всему вокруг) машинке с открытым верхом. На ней зеленое модное платье и зеленая же шляпка — все из салона. «Куда идешь, милый мальчик?» — вопрошает Стрекоза. Муравей рад передохнуть: «Запасы делаю, лето у нас короткое. А ты куда?» — «Я — в загородный ресторан на банкет опаздываю», — отвечает Стрекоза, и они расстаются. Осень. Муравей тащит бревно, на нем штопаная курточка и выдавшие виды джинсы. Навстречу Стрекоза на желто-красной машине, под стать природе, притормаживает у Муравья, опускает стекло: «Все запасы делаешь, Муравейчик? А я на прием опаздываю. Удачи!» И, обдав Муравья из лужи, лихо срывается с места. Зима. Муравей в поношенном зипунишке опять тащит свое бревно. Навстречу Стрекоза на белой, как первый снег, машине. На ней — норковая шубка. «Здравствуй, Муравейчик! Ты что не весел?» — звонко кричит Стрекоза. «А теперь ты куда?» — угрюмо переспрашивает Муравей. «Я на встречу с писателями опаздываю», — отвечает кра-

савица. «С писателями?! — вдруг оживляется Муравей. — Тогда передай господину Крылову, чтобы не... трындел!»

А что, и в каждой шутке есть доля правды. Отдыхать необходимо — нельзя все время тащить бревно. Отдых — такое же важное дело, как еда или работа, и нигде в мире к нему не относятся так легкомысленно, как у нас в России. Тем более в нынешние «оборотистые» времена. И Муравей наверняка кончил плохо, заработав к зиме инфаркт. Вот, собственно, и вся мораль.

Хороший отдых — это смена рода занятий. Например, написать письмо, поразмять мозги. Могу и тему подсказать. В прошлом номере мы опубликовали материал о Викторе Юльевиче Андресе — одесском докторе, лечившем детей в 20-30-х годах прошлого века, которого пациенты помнят по прошествии более 70 лет. Но это — история. А что сейчас? Сейчас мы по большей части ругаем нынешних врачей, и надо признать, в большинстве случаев есть за что. Однако среди них немало достойных всяческих похвал. Просто опять же по свойственной нам привычке мы переживаем обиду сильнее и дольше, чем испытываем радость от проявленной к нам доброты. Нам легче написать от отчаяния, чем из чувства благодарности. И этим, между прочим, мы более вредим себе, так как нет ничего, по утверждению древних, более полезного для здоровья, чем ответная благодарность, и ничего более тлетворного, чем ответная злоба. И если уж вы соберетесь написать нам об умном, добром, внимательном враче, опишите подробно, как вас с ним свела жизнь, чем вы страдали, какие именно рекомендации доктора избавили вас от недуга, как можно с ним связаться. Пусть об этом узнают и другие. В конце года мы подведем итоги, и авторы самых лучших материалов получают денежные призы. А о врачах, умеющих справляться с наиболее тяжелыми заболеваниями, мы сделаем репортажи, направив на места наших корреспондентов.

*Письма присылайте по адресу: 101000 г. Москва,
а/я 216; Вестник «ЗОЖ»
с пометкой «Для журнала «Предупреждение Плюс»*

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

АЛЛЕРГИЯ

ЗАБРУС – ОТ АЛЛЕРГИИ

Аллергия

Читаем «ЗОЖ» с удовольствием и пользой уже 7 лет. Понравившиеся рецепты испытываем с супругой на себе. Полюбились нам овсяный кисель, гимнастика (пять ритуальных упражнений), стали пить перекись водорода. Когда паримся в баньке, на каменку обязательно льем отвар из трав — ощущения каждый раз новые.

Есть желание влиться в дискуссию о здоровье, рассказать, как удалось избавиться от сильнейшей и изнуряющей аллергии.

Где-то с 1976 года я, тогда молодой совсем человек, только что отслуживший в армии, страдал от этого недуга. Просыпаясь утром, автоматически начинал чихать десять раз подряд, из глаз и носа текло ручьем... С собой всегда носил 2-3 носовых платка. Иногда «дочихивался» до боли в голове и животе. Усиливали аллергию запахи и яркий свет. И так — до ночи, а утром все повторялось сначала. Так продолжалось 6 или 7 лет. Лекарства, которые перепробовал за это время, не помогали....

Однажды женщина на рынке посоветовала купить у пчеловодов забрус (крышечки от сот, которыми пчелы закрывают мед) — его срезают, когда мед откачивают. Рассказала, как лечиться. Я поверил и приступил к лечению.

Стал добавлять забрус в чай по несколько раз в день, а также жевать его как жвачку.

Не сразу, конечно, а постепенно аллергия начала отступать: съев более 2 кг забруса, почувствовал облегчение, отек

в носоглотке прошел. Я продолжал лечиться, и примерно через 6-8 месяцев аллергия сошла на нет! Какое счастье почувствовать себя вновь здоровым! Рецидивов больше не было. Сейчас для профилактики иногда жую забрус или сотовый мед.

Адрес: Сергею Михайловичу, 181500 Псковская обл., г. Печоры, ул. Автомобилистов, д. 9 б.

Комментарий В.М. Костерова

Сотовый мед, а тем более в сочетании с забрусом обладает, как говорят ученые, десенсибилизирующим свойством, проще говоря, снижает чувствительность к аллергенам за счет активации иммунных (защитных) сил организма. Таким образом, забрус, да еще со свежим, неоткачанным медом, оказывает стимулирующее действие на защитные силы организма, которые повышают устойчивость его к аллергии и патогенной микрофлоре.

Десенсибилизация организма медом возможна лишь в малых дозах. Во всяком случае, количество потребляемого меда для взрослого человека не должно превышать 100 г в сутки, большие же дозы могут вызвать обратный эффект.

КАК Я ИЗБЕЖАЛА БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Аллергия, астма бронхиальная

Не буду подробно описывать все мучения, которые у меня начинались с момента цветения ольхи, березы и одуванчика, а заканчивались непрерывным течением из глаз и носа, вплоть до вызова «скорой». Таблетки глотала горстями, принимала невероятное количество уколов, но это мало помогало. Спасало лишь только само окончание цветения вредных для меня растений. Впервые серьезно испугалась, когда врач мне сказал, что до *бронхиальной астмы* у меня остался один шаг. Вот тогда я и решила, что надо действовать срочно и самостоятельно, не полагаясь на помощь врачей. Начала собирать вырезки из газет, где были рецепты на «мою тему». В то

время я постоянно покупала «Советский спорт» и, конечно же, из-за второй странички, где публиковались выпуски «ЗОЖ».

Первое, с чего решила начать, — это заняться укреплением иммунитета. Стала по утрам обливаться холодной водой, а если состояние здоровья ухудшалось, то обливалась в обед и перед сном. Конечно, это далось нелегко. К низкой температуре воды привыкала постепенно, начав с прохладной. Хорошо помогал контрастный душ.

Затем вычитала, что при аллергии

нужно принимать активированный уголь из расчета 1 таблетка на 10 кг веса. Я пила уголь за три часа до еды и через три часа после.

В то время мне было 30 лет, и я не представляла, что можно не есть 6 часов. Поэтому принимала уголь в пять утра, в восемь завтракала и бежала на работу. Курс лечения составил 30 дней. Надо сказать, что аллергия постепенно стала отступать.

Потом я взяла на вооружение еще один рецепт — чистку организма несоленым рисом.

Заранее приготовила 7 баночек из-под майонеза (по количеству дней недели), в каждую положила по 2 ст. ложки чистого риса и залила холодной водой. Через 7 дней брала первую порцию, промывала, отваривала и съедала на завтрак. Освободившуюся баночку вновь заполняла рисом и ставила в конец ряда. Так пролечилась я 40 дней, приурочив чистку к 40-дневному посту.

Позже узнала, что во время подобной чистки организм теряет, помимо вредных накоплений, и полезные вещества. Поэтому необходимо добавлять в свой рацион творог, изюм, курагу.

Следующим этапом моего лечения стали дыхательные упражнения по Бутейко. Возможно, я делала не все правильно, курс нелегкий, но облегчение наступает практически сразу.

Однажды моя маленькая пятилетняя дочка, увидев, что я устала, предложила мне для восстановления сил «побулькать» в воду. И действительно, когда становится очень тя-

жело дышать, я делаю глубокий вдох, опускаю лицо в воду и медленно-медленно выдыхаю через рот, зажав нос. Несколько минут такого дыхания приносят большое облегчение при приступах удушья.

Все описанные выше процедуры я проводила давно, думаю, надо к ним снова вернуться для поддержания здоровья. И еще мне кажется, что прием риса и активированного угля не стоит проводить одновременно.

Очень буду рада, если мои советы помогут кому-нибудь облегчить страдания и обрести здоровье. При этом надо помнить, что любое лечение требует времени и упорства. И не надо слепо все принимать подряд, почаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу.

Немного о себе. У меня замечательная семья: муж и дочь. Вместе с нами в квартире живут кот и кошка. Летом мы занимаемся огородом — выращиваем овощи, лекарственные травы. После публикации моего письма в вестнике стала получать много откликов от читателей. Как много людей, которые нуждаются в общении! Большое спасибо газете за душевность, за возможность узнавать о том, как живут другие люди — это как бальзам на душу.

Адрес: Курицыной Нине Федоровне, 142432 Московская обл., г. Черноголовка, Институтский пр-т, д. 9, кв. 197.

Комментарий В.М. Костерова

Среди средств, используемых читательницей: чистка активированным углем, рисом (причем риса обычно для настаивания берут 5 баночек, а она брала даже 7). Этим самым Нина Федоровна освобождалась от ненужных организму соединений, вредных шлаков, которые выполняли роль аллергенов. К этому достижению она добавила общеукрепляющие процедуры (обливание холодной водой, контрастный душ). И результаты не замедлили сказаться, аллергия отступила. Она не стала допускать болезнь до развития выраженной аллергии, предупредила ее. Все бы так.

Ну а что же делать, если бронхиальная астма уже есть, и нужна не профилактика, а лечение?

К пчеловодству и пчелолечению я приглядываюсь с 1954 года. За эти долгие годы убедился, что пасечники не страдают заболеваниями органов дыхания. Но желание конкретно разработать способ борьбы с бронхо-легочными заболеваниями пчелолечением возникло лет 10 назад. И мы это сделали. Известно, что происхождение бронхиальной астмы чаще всего инфекционно-аллергическое. Оба эти компонента могут быть купированы с помощью пчел и пчелопродуктов, вот почему мы решили обратиться именно к ним. Более того, доказано, что только малые дозы пчелопродуктов оказывают целебное действие, и желательно в ингаляционной форме, поскольку исцеляющее вещество будет доставлено непосредственно в органы дыхания. Лучшего способа в этом отношении, чем пчелиный улей, не найдешь.

КАК ЛЕЧИЛИ МАЛЫША ОТ ДЕРМАТИТА

Атопический дерматит

После того, как в «ЗОЖ» было опубликовано мое письмо «Всем миром внуку помогли» (№5 за 2004 год) о том, как мы вылечили моего внука от *атопического дерматита*, ко мне пришло по почте много просьб подробнее сообщить, как удалось добиться успеха.

Начали лечить скорлупой:

варили белое куриное яйцо, сняв внутреннюю пленочку, толкли скорлупу до состояния порошка, брали на кончике чайной ложки, добавляли сок лимона, чтобы она лучше усваивалась, и давали внуку по три раза в день во время еды в течение трех месяцев.

Из молодых веточек черной смородины

заваривали чай (1:10) и пили, сколько хотели.

Смородина гонит из организма аллергены, поэтому высыпания на коже у ребенка могут усилиться. Не бойтесь — постепенно они будут появляться все реже и уменьшатся. Но нужно строго соблюдать диету. Тогда вы быстрее очистите малыша от аллергенов. Мы готовили каши из пшена, замоченного на ночь в воде, и из геркулеса на воде. В каши

добавляли вареную тыкву. Для улучшения пищеварения добавляли в еду малыша петрушку. Чтобы наладить работу кишечника, давали из ягод — черную смородину, а из молочного — бифидок. Помог и отвар лаврового листа:

один большой лист кипятить в стакане воды 10 минут, настоять и давать пить во время каждого приема еды.

Отвар и смородиновый чай пьются до полного исчезновения раздражений на коже.

Когда во время чистки были сильные высыпания, мы добавляли при купании ребенка в ванночку разные отвары, каждый день меняя состав.

Это были отвары череды, ромашки, крапивы, чистотела, семени льна. После водной процедуры легонько втирали малышу в кожу детский крем с витаминами А и F или экстракт ромашки.

Болячки смазывали облепиховым маслом и соком каланхоэ. Или, когда собирались потом на прогулку, на солнышко, рыбьим жиром.

Одевали, понятно, только в хлопчатобумажную одежду. Никакой синтетики и шерсти. Следили, чтобы ребенок не подходил к домашним животным.

Этого оказалось достаточно: малыш очистился.

Адрес: Беляевой Галине Борисовне, 460008 г. Оренбург, ул. Казачья, д. 39.

МЫ ПОБЕДИЛИ ДИАТЕЗ

Диатез

Давно занимаюсь самолечением. Судя по обилию газет и журналов с «советами от болезней», этим занимается почти все население России. Такое положение было бы ненормальным и просто невозможным для любой развитой, цивилизованной страны, но в нашей... людям приходится жить по принципу: «Спасение утопающих — дело рук самих утопающих». Слава Богу, что народ у нас добрый, отзывчивый, душевный, готовый поделиться своим опытом лечения различных болезней. Очень часто, стоя в очереди к врачу в поликлинике, от людей почему-

то получаешь больше полезных советов и рекомендаций, чем от самого врача.

У моего сына был сильнейший *диатез*, некоторые врачи считали, что это — экзема. Доходило до того, что я не могла завернуть грудного ребенка в пеленки — они просто прилипали к мокрому телу. Мы бегали по врачам, искали бабушек, целителей, экстрасенсов. В доме убрали ковры, паласы, синтетику, даже целлофановые пакеты. Детские вещи стирали только детским мылом, тщательно выполаскивали, гладили. Ребенка лечили стандартными методами. Пытались делать разные ванночки с чередой, картофельным крахмалом, чистотелом, чаем. Ничего не помогало.

Дерматологу в поликлинике мы надоели, и она, в конце концов, посоветовала обратиться к гомеопатам.

Доктор назначил для наружного применения мазь из арники и мазь с серой, а также посоветовал найти молочницу и брать молоко только от одной коровы. Также сын должен был как можно больше пить, особенно компот из сухих яблок. Делать ванночки и мыть ребенка при таком состоянии кожи врач до поры до времени не советовал. Зато рекомендовал вывезти малыша за город на чистый воздух.

После нескольких дней лечения ребенок стал кушать гречневую кашу, но отказывался от молочных продуктов до 9 месяцев. Яблочный компот пил с жадностью. Моча ребенка приобрела резкий запах. Мы поняли, что организм сына начал очищаться. Конечно, мы пытались прикармливать мальчика мясными и овощными блюдами, но основу питания составляла гречка с компотом.

Вес ребенка падал, но кожа очищалась. Кстати, предложенные гомеопатом мази не подошли — зуд и раздражение усиливались. Зато неожиданно пришла помощь в лице деревенского травника. Пораженные участки кожи мы обрабатывали мазью по его рецепту.

5 свежих (деревенских) куриных яиц разбивали, размешивали в миске (только не в металлической), добавляли туда 3 ч. ложки хлористого аммония (NH_4Cl). Все это еще раз хорошо перемешивали и вливали четверть стакана стерилизованного подсолнечного

масла. Мазь получалась жидкой и легко пропитывала бинтик или марлю, которые накладывали на пораженные участки кожи. Затем завязывали хлопчатобумажной или льняной тряпочкой. Повязки меняли 2-3 раза в день. Мазь хранилась в холодильнике три дня.

Пользовались мы ею очень долго. Последняя диатезная рана у сына была под коленкой, когда ему было 1,2 года.

Когда мокнувшие ранки зажили, родители знакомого мальчика, который тоже страдал диатезом, посоветовали делать ванны с хвойным экстрактом. Покупали этот экстракт только в аптеках.

Сначала сын принимал хвойные ванны 10-15 минут. Потом время увеличили до получаса. Ребенку было хорошо и приятно, зуд проходил.

Свежий воздух и натуральное молоко творили чудеса. Кожа мальчика очистилась, прошли отеки, одутловатость. В конце концов он выздоровел.

Ольга Зародова, г. Москва.
(Адрес в редакции.)

Комментарий В.М. Костерова

На бытовом уровне диатез относят к чисто кожным заболеваниям. Очевидно, это из-за того, что чаще всего он проявляется через патологию кожи. На самом деле диатез связан с нарушением обмена веществ и не соответствующим для каждого организма питанием. Клинические проявления диатеза могут отмечаться с первых дней и недель жизни. К 2-3 месяцам жизни признаки заболевания проявляются уже четко, но наиболее сильно он бывает замечен начиная со второго полугодия. К 3-5 годам ребенок может ослабнуть, что чревато вторичным воздействием поражающих факторов, и прежде всего инфекции. У детей отмечают увеличение лимфоузлов, постоянные риниты, бронхиты, пневмонии. Стул, как правило, неустойчивый, на коже появляется опрелость (несмотря на самый тщательный уход). Позже возникают дерматозы аллергического происхождения, которые усугубляются, а порой и являются следствием нарушений диеты кормящей матери или введением в рацион

он ребенка плодовых соков, рыбьего жира и особенно коровьего молока. Самое раннее проявление диатеза — желтоватые пятна в области коленных суставов и надбровных дуг.

Диагностика и лечение довольно трудные, тем не менее выработаны общие требования. Главные из них следующие: соблюдение распорядка кормления, гигиена кожи, принимать витамины А, С и В. Очень важно поступление достаточного количества кальция. До 2-3 лет воздерживаться от яиц, крепких мясных бульонов, шоколада, какао, меда.

В данном конкретном случае, как видно из небольшого перечня требований, могло сказаться введение в рацион коровьего молока. Во-вторых, использование крепкого мясного бульона. Но строго судить врача нельзя, поскольку выявить необходимые элементы питания чрезвычайно сложно. Всяческих похвал заслуживает деревенский знахарь. Улучшение состояния ребенка прежде всего надо отнести на счет нашатыря (хлористого аммония). Раньше, примерно в 50-60-е годы, этим соединением пользовались очень широко — от простуды до кожных проявлений и диабета. Чаще всего хлористый аммоний применяли в комплексе с лекарственными растениями и прежде всего с девясилом и мелиссой. Но лучше всего «нашатырек», как его звали, исцелял желудочно-кишечные болезни. Это было поистине чудо-лекарство. Тысячу раз поклонитесь этому знахарю, в том числе и от меня. Тем не менее в народе существуют еще рецепты лечения диатеза.

Первый рецепт, с чего, пожалуй, надо начать лечение, это ванны с марганцовкой.

Приготовить раствор розового цвета и устроить ребенку ванну в течение 10-15 минут. После процедуры тело вытереть полотенцем. Полный курс 10 ванн. Есть рецепт припарок при диатезе.

Отварить в молоке листья цветной капусты, обвалять их в отрубях и сделать компресс на поврежденный участок кожи. Для этого капустные листья наложить на марлю в 2 слоя, закрыть компрессной бума-

гой, утеплить и держать так 2 часа. Процедуру повторять ежедневно в течение 3-4 дней.

Или вот такой способ.

1 кг пшеничных отрубей и 0,5 кг картофельной муки поместить в полотняный мешочек, опустить в воду ванны 37 градусов. Мешочек периодически отжимать, чтобы отжимаемая смесь стекала в воду. Время приема ванны полчаса. Обязательно выполнить одно требование – не обтирать тело после ванны, а только несколько обсушить, тем более не следует обмывать теплой водой.

Благотворно действует процедура купания в ванне с отваром из ячменя.

1 кг ячменя отварить в трех литрах воды в течение 15 минут, настоять 1 час, процедить, вылить в ванну. Время купания 10-15 минут.

Известно, что аллергенность кожи значительно повышается из-за дефицита в ней хлоридов. В этом случае очень эффективно искупать ребенка в ванне, после чего обтереть пищевой солью и не стряхивать ее, соль, высохнув, осыпается сама. Из этого примера следует, насколько правомочна была рекомендация деревенского знахаря использовать хлорид аммония. Более того, очевидно, что хлорид аммония усваивается и действует более эффективно, чем поваренная соль, то есть хлорид натрия.

И еще одно. Как выше говорилось, при диатезе необходимо отказаться от молока. Но в то же время мне приходилось наблюдать на селе стремление людей заменить коровье молоко на козье. Нет сомнений в отношении положительных свойств козьего молока, но в данном случае это едва ли оправданно. Результатов же использования козьего молока пронаблюдать не удалось.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

ПРО МАЛИНОВЫЙ ЧАЙ И НЕ ТОЛЬКО

Гипертония

Долгое время меня беспокоило *высокое давление*. Прочитала в вестнике совет одной читательницы, что снизить его помогает малиновый чай. Решила попробовать на себе.

Насобирала листьев малины, заварила их и за сутки выпила полтора литра чая. Когда измерила давление, оказалось, что оно резко снизилось с 210/110 до 115/75.

Чай-то мне очень понравился, но я поняла, что принимать его надо осторожно.

Хочу рассказать еще об одном интересном наблюдении.

Пью перекись водорода и заметила, что ноги стали лучше двигаться, а волосы немного потемнели.

А как прекратила прием, вновь поседели.

Мужа вылечила от *цирроза печени* по методу Шевченко. В 2000 году он попал в больницу. Пролежал больше месяца, выписали домой, но улучшения не было. Дома сразу начал принимать смесь «30+30». Сначала его состояние ухудшилось, аппетит пропал, анализы плохие. Но потом все постепенно нормализовалось. Пить водку он сразу бросил, а вот курить — курит до сих пор. Диету почти не соблюдал. В настоящее время печень в норме, анализы хорошие. К врачам ходит лишь раз в год. Они его вызывают проверить анализы. Теперь смесь муж принимает 1 раз в день для профилактики.

В этом году у нас юбилей: 40 лет, как окончили Кинешемский планово-экономический техникум. Когда расста-

вались, был уговор: встречаться каждые 5-10 лет. Но судьба разбросала нас по всей стране. Может, и были встречи, я не знаю. Адреса потерялись с переездами, родители, у которых были адреса, умерли.

Девочки, мальчики, кто живет в Кинешме: Люся Шахова, Валя Зонова, Галя Дунаева, Ася Тимофеева, Оля Кувалдина, Аля Кузмина, Паша Авакумов, Коля Смирнов, Саша Потехин и все остальные — 6-я группа, отзовитесь! Я вас всех помню и люблю. Напишите мне. Я очень жду.

Адрес: Кузнецовой (Тюриной) Руфине Александровне, 606408 Нижегородская обл., г. Балахна, ул. Космонавтов, д. 7, кв. 128.

Комментарий В.М. Костерова

Очень хорошо, что Руфина Александровна уверенно лечит свою гипертонию малиновым чаем. Помогает? И это уже хорошо. Но поверьте мне — это не лечение, а устранение, и очень кратковременное, только симптома. Давление-то упало, и чувствовать вы себя стали лучше, но причина осталась, и их несколько. Во-первых, при гипертонии, как правило, происходит спазм кровеносных сосудов. В результате этого уменьшается просвет сосуда, а значит, и снижается количество поступающей к органам и тканям крови, и наступает связанное с этим голодание кислородное и трофическое (то есть питания клеток). Надо снять этот спазм. Для этого применяют седативные (успокоительные) средства. Мы сегодня будем говорить о лекарственных растениях.

Во-вторых, просвет кровеносных сосудов может сужаться вследствие оседания на их стенках холестериновых бляшек. Последствия те же, что и при спазме сосудов. Вот так и возникает ишемия, то есть недостаток кровотока с вытекающими отсюда последствиями. Когда тканям недостает крови, а просвет сосудов уменьшился, что остается делать сердцу? Выход один — качать кровь под повышенным давлением. Хорошо, если сосуды относительно прочные и эластичные. Если же нет, то сосуд может лопнуть. Если это произойдет в сердце — мы имеем инфаркт, если же в головном мозге — инсульт.

Я назвал два основных механизма возникновения гипертонии, но есть и другие. Например, воспаление кровеносных сосудов, в результате чего стенки их утолщаются, а просвет опять становится меньше. Но основных механизмов все-таки два. Но это механизмы мощные и одним малиновым чаем их не возьмешь.

Итак, как сказали выше, нужно использовать успокоительные (седативные) лекарственные растения. В качестве седативных лекарственных растений чаще всего мне приходится пользоваться следующими. Самая главная моя палочка-выручалочка — это троица: валериана, пустырник, боярышник. Именно это сочетание наиболее удачное, которое взято за основу при лечении гипертонии. Валериана и пустырник обеспечивают нервную регуляцию центральной и периферической ее части, а боярышник прекрасное средство, стимулирующее сердечную мышцу и нормализующее сердечные ритмы. На этом можно остановиться, но лучше расширить действие за счет включения других лекарственных растений. Расширить прежде всего, потому что кроме спазма сосудов, нужно освободить их от осевшего на стенках холестерина, то есть ввести противосклеротические лекарственные травы. К ним нужно отнести боярышник, затем горец птичий (спорыш), омелу белую, шиповник, головки красного клевера, хвощ полевой. Хвощ способствует повышению эластичности стенок кровеносных сосудов. Если же у вас давление падает значительно (цифры у каждого свои), то желательно ввести в сбор сушеницу топяную, желтушник серый или хотя бы левкоидный. Кстати, раньше было прекрасное лекарство под названием кардиовален, сейчас я его не вижу. И мало кто знает, что основу его составлял сок из желтушника серого. Целесообразно ввести в сбор шишки хмеля, особенно женщинам, поскольку они обладают эстрогеноподобным действием (эстрогены — женские половые гормоны). Благоприятно действует на сердечно-сосудистую систему буквица лекарственная. Донник (желтый) снижает кровяное давление. Обращаю внимание на нашу повседневную траву — мялису, которую мы используем

очень часто. Мелисса избирательно снимает спазм гладкой мускулатуры, что нам и надо. При сердечно-сосудистых расстройствах весьма к месту и ромашка аптечная, и календула, и душица, и многие другие растения. Видите, какой широкий перечень. Но каждому больному лучше бы подобрать индивидуально свой, хотя названную мною тройцу можно сохранить. Творите! Подбирайте. Мне бы хотелось предложить состав сбора сердечно-успокоительного с антисклеротическим компонентом. Это сбор, который прошел многолетнюю проверку практикой.

Валериана — 5 частей

Пустырник — 5 частей

Боярышник — 5 частей

Сушеница топяная — 2 части

Шишки хмеля — 3 части

Буквица лекарственная — 2 части

Спорыш — 2 части

Хвощ полевой — 3 части.

2 ст. ложки сбора залить 0,5 л холодной кипяченой воды, нагреть на водяной бане, а затем кипятить 15 минут. Настоять 45 минут, процедить и пить по половине стакана 3 раза в день до еды.

ОМЕЛА — СПАСИТЕЛЬНИЦА

Гипертония, тромбоцитопеническая пурпура

У меня редкое заболевание крови — *тромбоцитопеническая пурпура*. Оно характеризуется тем, что тело постоянно покрывается синяками и красными точками. Больной пурпурой часто испытывает страх: как бы случайно не произошло внутреннее кровоизлияние. Медикаментозных средств известно немало, но они не всегда эффективны. Мне же помогла народная медицина. Вот уже более семи месяцев с большими перерывами я принимаю настой омелы белой.

Обычно с вечера заливаю 1 ч. ложку стаканом кипяченой воды комнатной температуры и настаиваю ночь. Утром, днем и перед сном принимаю по 1/3 стакана до еды или на голодный желудок.

В «ЗОЖ» (№ 15 за 2004 год) были даны рецепты целителя М.В. Голюка для лечения *гипертонии*. Мне кажется, омелой белой можно лечить и многие другие заболевания. У меня раньше были сильные носовые кровотечения, а сейчас они стали реже, десны больше не кровоточат, и давление нормализовалось — 130/90. Так что омела белая — замечательное растение, которое стало той самой соломинкой, что помогла мне выкарабкаться из очень тяжелого состояния.

Мне 55 лет, болею тромбоцитопенической пурпурой больше 10 лет, перенесла операцию по удалению селезенки. Однажды врач-гематолог сказал, что количество тромбоцитов в моем анализе крови несовместимо с жизнью. Но я, как видите, продолжаю жить и работать.

Адрес: Алексеевой Любови Павловне, 171270 Тверская обл., Конаковский р-н, п. Новозавидовский, ул. Фабричная, д. 28 а, кв. 3.

ХОДИТЬ ВСЕГДА, ХОДИТЬ ВЕЗДЕ!

Инсульт

Я выписываю «ЗОЖ» с 2001 года и редко встречаю материалы о таком страшном заболевании, как *инсульт*. Я перенесла эту болезнь в 2002 году. За полтора года 4 раза лежала в больнице. Возвращалась к жизни очень тяжело. Вначале не могла ходить, левая рука не действовала. Потом потихонечку стала передвигаться — сначала с костылем, потом с тростью.

Помню, как пыталась самостоятельно спуститься с крыльца без посторонней помощи. Аж плакала от беспомощности! Упала — сломала руку. Потом на ванну упала, сломала два ребра. Это было ужасно. Месяц и десять суток ни дня без обезболивающей таблетки. Я думала, конца не будет моим мучениям. Но сейчас, слава Богу, все уже позади.

Хочу сказать тем, кто пережил это заболевание и плохо ходит — надо ходить дома без тапочек, в носках.

Сейчас я уже самостоятельно гуляю на улице. Сама одеваюсь и иду каждый раз своим маршрутом.

Утром и вечером обязательно провожу самомассаж. Занимаюсь на дыхательном тренажере по 20 минут в день.

Дома очень многое делаю потихонечку сама: мою полы, готовлю и даже одной рукой глажу белье. Когда смотрю телевизор, больной рукой катаю скалку. У меня было верхнее давление 170-180 (правда, пью одну таблетку в день), а сейчас 135-140. Делала массажи в больнице и дома. Помогло и стационарное лечение. Спасибо большое врачам.

Благодарна я своей дочери и зятю. Если бы не они, я едва ли добилась бы того, что могу сейчас. И муж, конечно, мне помогает. Хоть в этом я счастлива.

Вот и хочется сказать людям: не падайте духом ни при каких обстоятельствах, надейтесь на лучшее. Молитесь Богу утром, вечером читайте молитвы.

Адрес: Докшиной Валентине Степановне, 646177 Омская обл., Любинский р-н, Северо-Любинский с/х, ул. Рабочая, д. 5.

НЕ ПОВТОРИТЬ ИНСУЛЬТ

Инсульт

Со страниц газеты-целительницы «ЗОЖ» хочу рассказать о своих методах лечения и выхода из болезни-кризиса — инсульта. Путь к победе один — дух, отвага, оптимизм.

В 50 лет 31 декабря 2000 года я перенес второй инсульт (отказала левая половина тела), а до этого был микроинсульт. На работу ходил с давлением, и был удар при эмоциональном стрессе, но я устоял на ногах. До инсульта 15 лет работал в лесном хозяйстве Красноярского края. Сейчас я — инвалид 1-й группы, однако инвалидом себя практически не считаю: правая половина тела взяла на себя многие функции. Стараюсь в пределах возможного вести активный образ жизни. Нахожусь на реабилитации. Борюсь с инсультом по методике, опубликованной в книге Н.Г.Яковлевой «Советует доктор. Инсульт: как вернуться к полноценной жизни».

Главное — это активность, движение. Инсульт — это упорный труд во благо себе и всем близким.

Такую болезнь лечат время, деньги и терпение. Ежедневно для себя составляю план-задание и выполняю его. Так лечение легче идет. Я, к примеру, освоил велотренажер, бегущую дорожку и прочие снаряды, сбросил лишний вес. Постоянно хожу на прогулки, в магазин, выполняю домашние работы. Кухня — мое хобби. Пищу стараюсь готовить самостоятельно.

Употребляю в питание рыбу, фрукты, разнообразные соки. Рыбу-мойву готовлю на пару. Жиры увеличиваются, выводится холестерин, и нет отходов от очистки. Фитотерапия — из аптек и самостоятельных летних заготовок: мед и его компоненты, орехи, семечки, злаки...

Мой вес — 100 кг — стабилен. Давление в норме — 120/80.

Замечу: мне правой рукой легче работать, чем левой. Вопрос к тем, кто перенес инсульт: у меня на левой больной руке уже полтора года чешутся пальцы и слезает кожа. Кто это прошел, помогите советом: что делать в этом случае?

Адрес: Бектяшкину Николаю Прокопьевичу, 660032 г. Красноярск-32, ул. Белинского, д. 1, кв. 100.

Комментарий В.М. Костерова

Много писем относительно инсульта. Остается только радоваться, что больные не сдаются, а как могут, борются со своим недугом и самым малым успехам в лечении радуются. Но не упрощайте проблему. Передомной наиболее характерное письмо. Автор считает, что «главное — это активность». Сказать, что это неправильно, не могу, но вправе заметить, что для постинсультного лечения этого мало. Пишу это не для критики, а только затем, чтобы дополнить предложенный вами курс лечения. Известно, что мелисса способна расширять кровеносные сосуды мозга. Таким же свойством, но сильнее выраженным обладает арника горная, ее многие применяют для постинсультной реабилитации. Наконец, не обойтись без барвинка малого, который часто включают в противоинсультный сбор.

Состояние мозгового кровоснабжения во многом определяется атеросклеротическим фоном. Поэтому постоянно и продолжительно уделяйте этому вопросу внимание. Сначала сбор общего антисклеротического плана, для уменьшения всасывания холестерина.

Цветки боярышника — 2 части

Трава хвоща полевого — 1 часть

Трава омелы белой — 1 часть

Листья барвинка малого — 2 части

Трава тысячелистника — 2 части

2 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут и выпивать до еды по 1 стакану за 3 приема утром, в обед и вечером. Принимать следует курсами по 1 месяцу с перерывом в 10 дней. Всего же провести 3 курса, после чего сделать анализ на холестерин.

Регулирует содержание холестерина в крови и такой сбор:

Цветки арники — 2 части

Трава зверобоя — 1 часть

Цветочные корзинки тысячелистника — 1 часть

Настой готовить, как и предыдущий, и принимать по 50 мл 4-5 раз в день после еды.

При ангиоспазмах хорошо работает такой сбор:

Плоды тмина — 2 части

Плоды боярышника — 2 части

Трава омелы белой — 2 части

Листья барвинка малого — 1 часть

1 ч. ложку измельченного сырья залить стаканом кипятка, настоять 20 минут и пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Курс лечения продолжительный, с перерывами в 10 дней.

В постинсультный период большое значение имеет проницаемость сосудистых стенок. На этот случай пригодится такой сбор:

Трава земляники лесной (именно лесной) — 5 частей

Трава хвоща полевого — 3 части

Трава зверобоя — 1 часть

Трава сушеницы топяной — 2 части

Трава мать-и-мачехи — 1 часть

2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и пить по 1/3 стакана 3 раза до еды. Лечение проводить курсами по месяцу с 10-дневным перерывом.

В последнее время при борьбе с атеросклерозом отдают предпочтение клеверу красному, вернее, его головкам. Его можно заваривать как чай, а можно сделать и настойку.

50 г головок клевера залить 0,5 л водки, настоять месяц и принимать по 1 ч. ложке с водой 3 раза в день до еды.

Можно порекомендовать чеснок с клюквой, это довольно эффективное средство.

Чеснока взять 1 часть, а клюквы 3 части, пропустить через мясорубку, принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Смесь хорошо хранится, но все равно лучше поставить ее в холодильник.

Итак, если мы объединим предложения читателя и мои, думаю, получится действенный метод лечения постинсультного состояния.

H_2O_2 ПОМОГАЕТ МЫСЛИТЬ?!

*Нарушение мозгового кровообращения,
здоровый образ жизни*

С моим другом я давно играю в шахматы, и результат встреч обычно ничейный, так как по силам мы примерно равны. Но спустя два месяца, как я начал пить перекись водорода, мой партнер по шахматам только руками разводит и ничего не может понять, почему он стал проигрывать с огромным счетом. Я, конечно, не высказал ему свое предположение, но в себе заметил, что стал четче мыслить, внимательнее, аккуратнее. Я полагаю, что все это «творит» H_2O_2 , улучшая мозговое кровообращение, так как других причин вроде бы нет.

Здоровый образ жизни веду с первого моего подписного года на «ЗОЖ» уже 7 лет.

Утро начинаю с дыхательной гимнастики и массажа биологически активных точек на теле. Затем делаю получасовую зарядку, чистую умываюсь щеткой, «пылю» киваю. Чищу мощью кофе в соотношении 3:1. За полчаса пиваю по 1 ст. ложке. Придерживаюсь на столе рыба. Основу пи...

вую зарядку, включая 3 (из 6) упражнения К.Ниши. Заканчиваю сотней шагов босыми ногами по щебню.

Умываясь, обязательно каждое утро чищу язык зубной щеткой, «пью» носом намыленную воду и тут же ее высмаркиваю. Чищу зубы своим средством, приготовленным с помощью кофемолки из корней аира, зубного порошка и соли в соотношении 5:4:1.

За полчаса до завтрака, а также обеда и ужина выпиваю по 10 капель H_2O_2 , а перед самым завтраком — 1 ст. ложку спиртовой настойки золотого уса.

Придерживаюсь раздельного питания. Постоянно у меня на столе рыба или курятина.

Основу питания составляют зерновые каши и овощи, которых в достатке круглый год. При голодании пью только противевую воду.

Все вышеперечисленное необходимо для тела, а для души я делаю следующее.

Утром, после того, как помолюсь, подхожу к окну (живу на 6-м этаже), смотрю на окружающую нас природу и напеваю: «Как прекрасен этот мир, посмотри!» При выполнении упражнений я несколько минут медитирую, произнося: «Я здоров, я бодр, я энергичен, я вынослив, я терпелив и у меня прекрасное настроение — сегодня, завтра и всегда!»

Большое эмоциональное, психологическое удовлетворение приносят мне шахматная игра, лирическая музыка, песни, танцы (в свои 64 я еще резво и с удовольствием танцую с женой в компаниях друзей). Вдумываюсь в смысл слов одной песни: «Если в нас любовь жива — мы вечные». У меня обязательно поднимается настроение, и жизнь течет по весенним законам, а это значит, что от любви не уйти никуда!

Любите, ищите свое счастье, в чем бы оно ни выражалось. В уютном уголке квартиры или в посаженной вами черемухе под окном, а может быть, оно «вот этот сад осенний за сараем и чистый воздух, льющийся в окно».

Адрес: Елухину Михаилу Михайловичу, 357207 г. Минеральные Воды, ул. 22 Партсъезда, д. 137, кв. 78.

МОЯ СИСТЕМА БЕЗ СКИДОК НА ВОЗРАСТ

Порок сердца, проблемы пожилых людей, склероз, старческая немощь

Второй год подписываюсь на «ЗОЖ» — в восторге. Удалось раздобыть подшивку за 2001 и 2002 годы. Простудировала их, делала выписки. Исписала десять тетрадей по 18 листов каждая, ничего не могла пропустить. Все важно, все нужно, все интересно! Многого использую, так как «болячек» хватает, а наш участковый врач говорит, когда к нему обращаешься: «Что вы хотите, у вас возраст, это все закономерно!» Ходить на прием не хочется, а держаться надо, особенно, когда ты одна и надеяться не на кого... Боюсь более всего стать беспомощной.

Весной прошлого года мне было очень плохо — страшно болели ноги (стопы, колени). Решила попробовать сабельник — настойку. Когда купила флакон 100 мл, прочитала рекомендацию, поняла, что одним флаконом не обойдусь. Пришлось «ужаться» и подкупить второй, а потом и третий (это полный курс). Не жалею, что отважилась на такую покупку — постепенно колени мои перестали болеть, я стала ходить без хромоты, увереннее, живее.

Кроме этого, занялась общим укреплением здоровья. Я инвалид II группы, мне 69-й год. Нашла в справочнике Г.З. Минеджяна рецепт от «старческой немощи»:

200 г майской крапивы измельчить, залить 0,5 л воды; настоять сутки на окне, затем еще 8 суток в шкафу в темноте. Горлышко бутылки завязать марлей и тряпочкой. Периодически взбалтывать. Процедить, отжать. Принимать по 1 ч. ложке натошак за 30 минут до еды и на ночь перед сном. Выпить всю бутылку — это курс.

Чувствуешь себя бодрым, энергичным, сердце улучшает свою работу, улучшается состав крови, движения становятся легче, проходит склероз. Это я испробовала на себе (а у меня порок сердца).

Сейчас принимаю десятидневный курс перекиси водорода.

Есть радостные результаты: руки и ноги у меня стали теплыми. Сколько себя помню, всегда была «ледяная». Если

кто-то дотрагивался к себе, всегда были холода, но это я не могла согреться, включать электронагреватель, подниматься, (раньше отдыхала).

Некоторые делают ежедневные прогулки. Прошу не пугать нас, небольшие перемены к лучшему. А по

Л.Б.С.

Московская область

(Адрес в р

Комментарии

Читательница

Если бы она лечилась минимум 5 флаконами. Но обоим санатории «Зеленая» лекции по лекарственному лечению. Я ее предпринимать выпитый рекомендовал принимать 1 раз в день до еды и компрессом того, противостоит, мы решили, что содержится в воде, приобретается. Но мало кто из щелочной среде

кто-то дотрагивался до моей руки, пугался — такими они всегда были холодными. Несколько дней не верила самой себе, но это явление оказалось устойчивым. Я перестала включать электрическую грелку в постели, без которой не могла согреться и, следовательно, уснуть. А еще — я стала подниматься, правда, не спеша, на 4-й этаж без остановки (раньше отдыхала 2—3 раза) и одышки.

Стала делать тибетскую гимнастику.

Некоторые упражнения даются мне с трудом, но упорно делаю ежедневно и в тех количествах, которые требуются.

Прошу не публиковать мой адрес и фамилию — городок наш небольшой, меня многие знают — афиширование мне ни к чему. А пользу принести людям очень хочется.

Л.Б.С.

Московская обл.

(Адрес в редакции).

Комментарий В.М. Костерова

Читательница, использовав 3 флакона, легко отделалась. Если бы она лечилась у меня, то ей пришлось бы пропить минимум 5 флаконов, да еще кое-что применить дополнительно. Но обо всем по порядку. Расскажу случай в нашем санатории «Зеленый городок» в Московской области. На лекции по лекарственным растениям, которые я систематически провожу, одна женщина с запущенным артрозо-артритом интересовалась методом лечения суставов сабельником. Я ее предупредил, что, принимая сабельник внутрь, придется выпить его не менее 0,5 л, а то и больше. И порекомендовал принимать сабельник болотный в виде настойки 3 раза в день до еды по 1 ч. ложке и параллельно делать втирания и компрессы на ночь ежедневно в больной сустав. Более того, противовоспалительное действие сабельника болотного мы решили усилить настоем брусничного листа. В нем содержится вещество арбутин, которое, перейдя в гидрохинон, приобретает мощнейшее противовоспалительное свойство. Но мало кто знает, что этот переход возможен только в щелочной среде. А это легко устроить, достаточно перед при-

емом настоя брусничного листа выпить полстакана щелочной воды (Боржоми, Ессентуки) или просто полстакана раствора пищевой соды из расчета 1 ч. ложка на 1 стакан теплой кипяченой воды. Прошел год. Как-то утром врачи шли по коридору на планерку, и я слышу, как какая-то женщина кричит: «Виктор Михайлович, я без костылей приехала». Знаете, ради такого момента стоит жить.

А что касается старческой немощи, то попробуйте пить девясиловое вино. Это общестимулирующее средство.

12 г сухих корней девясила измельчить, замочить на 2 часа в воде, затем залить 0,5 л хорошего сухого вина (кагора), только хорошего, довести до кипения на водяной бане и кипятить 10 минут. Пить 2 раза в день: утром и вечером по 50 мл.

Наконец, не могу не поделиться рецептом «Эликсира молодости», как называли его тибетские монахи.

Взять по 100 г зверобоя, цветков бессмертника, цветков ромашки, почек березы. Все перемешать. Вечером заварить 10 г смеси (1 ст. ложка) в 1 стакане крутого кипятка, настоять 30 минут. Охладить. Взять половину стакана, добавить туда полную чайную ложку меда, размешать и выпить. Утром сделать то же самое со второй половиной стакана. И так делать до тех пор, пока не закончится вся смесь, значит, 40 дней.

Сбор этот настолько мощный, что повторить его можно не ранее чем через 3 года.

СЕРДЕЧНЫЙ СПАСИТЕЛЬ

Стенокардия

Давно собиралась поделиться с читателями опытом исцеления от такого коварного недуга, как *стенокардия*, или грудная жаба. Думаю, что мой совет принесет пользу многим страдающим этим недугом и позволит наконец вздохнуть с облегчением. О методе лечения стенокардии и других сердечных недугов узнала в 1998 году, прочитав книгу Бориса Васильевича Болотова «Верю в бессмертие», и немедленно

но приступила к оздоровлению организма. Б.В. Болотов в этой книге рассказывает о чудесной травке — желтушнике сером, которая помогает исцелить больное сердце. Со временем в этом убедилась не только я, но и моя мама, а также наши знакомые. Применяла желтушник в виде кваса, вот рецепт его приготовления:

1 стакан сухой травы желтушника заливаю 3 л остуженной кипяченой воды в баллоне, добавляю туда 1 стакан сахарного песка и 1 ч. ложку сметаны. Все бродит не менее двух недель в теплом месте.

Квас принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Первые дни лечения возможна изжога, но после все пройдет.

Каждый раз не забывайте после питья кваса доливать в баллон такое же количество воды с 1 ч. ложкой сахара.

Так кваса хватит надолго. Моя мама и я на первый курс лечения потратили два месяца. Теперь для профилактики пьем 1 раз в год по одному месяцу.

С помощью этого замечательного кваса у меня полностью нормализовался ритм сердца, прошли одышка, тяжесть и боли в груди, появилось бодрое самочувствие. У мамы нормализовалось артериальное давление и восстановился ритм сердца.

С радостью могу заявить: опасность появления болезни теперь не овладеет нами, потому как наш помощник — скромная на вид травка, но в то же время мощный защитник нашего сердца — желтушник.

Адрес: Амировой Алле Алиевне, 385000 Адыгея, г. Майкоп, ул. Советская, д. 156, кв. 3.

Комментарий В.М. Костерова

Желтушник применяется при сердечно-сосудистых заболеваниях давно и очень успешно. Новизна приведенного метода лечения в том, что растение использовано для приготовления кваса по Б. Болотову. Однако не забывайте, что желтушник ядовит, и относиться к нему надо осторожно.

Основными действующими веществами желтушника являются сердечные гликозиды, как в ландыше или наперстянке. Желтушник используют при недостатке кровообращения. Он улучшает функции сердечно-сосудистой системы, нормализует скорость кровотока, приводит в соответствие как артериальное, так и венозное давление. Что очень важно — устраняет нарушения капиллярного кровообращения, увеличивает диурез, уменьшает отеки. Не могу не упомянуть о возможности использования желтушника при сердечной водянке. Известно, что подобным свойством обладает горицвет (адонис верналис), и вот еще указываем желтушник. Способов применения желтушника несколько. Во-первых, если вы его принимаете в составе кардиовалена, то пить надо по 15-20 капель на прием утром и вечером. Если же принимать желтушник моно, то

1 ч. ложку травы залить кипяченой водой комнатной температуры в количестве 300 мл, настоять не менее 2 часов и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды и на ночь.

Но лучше все-таки желтушник использовать в сборах.

При учащенном сердцебиении, нервном напряжении, плохом настроении:

корень валерианы — 2 части, желтушник — 2 части, шишки хмеля — 3 части, цветки боярышника — 2 части, цветки ландыша майского — 1 часть, цветки зверобоя — 2 части.

Заварить 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

Не забывайте о своем индивидуальном отношении к лекарственным растениям.

Мною замечено, что желтушник хорошо действует в сочетании с сушеницей топяной, особенно при очень высоком кровяном давлении.

Пустырник — 3 части, сушеница топяная — 3 части, желтушник — 2 части, омела белая — 3 части, синюха голубая — 2 части.

2 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут, принимать по 2 ст. ложки 4-5 раз в день до еды.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УША, ГОРЛА, НОСА

СОЖМИТЕ ПЛОТНО ГУБЫ...

*Бронхит с астматическими наслоениями,
эмфизема легких, хронические болезни
верхних дыхательных путей,
хроническая пневмония, ишемия*

Для поддержания жизни и роста человеку необходим кислород — источник энергии, дефицит которой мешает нам выполнять двигательные функции и клеткам перерабатывать пищу. Однако большинство людей страдает тем, что врачи называют поверхностным дыханием, то есть легкие получают кислород не в полном объеме. А механизм создания запасов кислорода в человеческом организме отсутствует, поэтому мы практически постоянно испытываем недостаток необходимого для жизни газа.

Для покрытия этого дефицита применяются насыщение организма кислородом под повышенным давлением (гипербарическая оксигенация) и различные виды дыхательной гимнастики. Я хочу рассказать еще об одном интересном способе дыхания с помощью плотно сжатых губ.

При крепко сжатых губах (не зубах!) некоторые мышцы шеи сокращаются, подключаясь, таким образом, к акту дыхания как дополнительная сила. Посмотрев на свою шею в зеркало, вы легко заметите это сокращение мышцы и почувствуете, что дышится теперь легче. Воздух через нос проходит свободнее, дыхание становится полным. Подобный эффект каждый может проверить на себе, стоит сжать губы. Углы рта при этом немного опускаются вниз.

Замечу, что при дыхании со сжатыми губами усиливается дренажная функция бронхов, способствующая более полному отхождению слизи из них.

А такая возможность особенно ценна для лиц, страдающих хронической пневмонией, бронхитом с астматическими наслоениями, эмфиземой легких, хроническими болезнями верхних дыхательных путей, ишемией. Этот способ дыхания облегчает выполнение повышенных физических нагрузок вроде подъема по лестнице, быстрой ходьбы или бега.

Конечно, постоянно держать губы сжатыми невозможно (например, при разговоре), приходится их расслаблять. Однако пользоваться описываемым видом дыхания можно почти всегда и везде — на улице, дома и на работе, в транспорте и зрелищных местах. Противопоказаний для этого нет, доступность и простота очевидны. А преимущества рекомендуемой формы дыхания заключаются в обеспечении более высокого уровня оксигенации, что, естественно, повышает общую сопротивляемость организма к болезням, в том числе простудным и вирусным, как грипп.

Адрес: Кацнельсону Ромуальду Хлавновичу, 213827
Беларусь, г. Бобруйск, ул. Советская, д. 136, кв. 59.

ДВА ДНЯ — И ВСЕ ПРОШЛО

Рецепт от ангины:

на мелкой терке натереть стакан (200 г) свежей красной свеклы, залить ложкой 6%-го уксуса и дать настояться не менее четырех часов. Затем свеклу отжать, прополоскать горло этой жидкостью и выплюнуть ее.

Если болезнь сидит глубоко, можно два-три глотка жидкости проглотить. Часа через два-три процесс повторить. Мой личный опыт лечения и отзывы многих других больных показали, что болезнь излечивается через день-два.

Адрес: Кошкину Петру Дмитриевичу, 143000 Московская обл., г. Одинцово, ул. Маршала Жукова, д. 17, кв. 18.

Коммент
Не обиж
ни при како
чувствитель
ды или отва
шалфея, но
при ангине д
1 ч. лож
Хочу заме
инфекцию и
средств в это
но использо
и в виде поло
съедать пос
по 1 ч. ложке
тивойнфекци
Несколько
простое и дост
Для этого
ну жевать к
О полоскан
знают все, но по
А ведь в коре и

Ангина

Расскажу о с
зовала еще лет
своих лечу таки
не опрысканны
Положить в
крутым кипя
ся. Когда на
горло стольн
но достаточн
щипать, мож
ла и проглот
Адрес: Кузн
606408 Ниже
тов, д. 7, кв.

2. Предупреждение

Комментарий В.М. Костерова

Не обижая автора, скажу, что при лечении ангины, как ни при какой другой болезни, срабатывает индивидуальная чувствительность. Одним помогает полоскание соком свеклы или отваром ромашки, другим — отваром зверобоя или шалфея, но я на практике убеждался, что надежнее всего при ангине действует полоскание раствором соды.

1 ч. ложка на полстакана воды.

Хочу заметить, что все эти методы слабо действуют на инфекцию и только приглушают болезнь. Из народных средств в этом плане хорошо помогает прополис. Его можно использовать для ингаляций 20%-ным раствором и в виде полоскания 10%-ным раствором. Хорошо при этом съедать после каждой процедуры 3-4 раза в день по 1 ч. ложке меда. Мед и прополис обладают сильным противомикробным действием.

Несколько слов о профилактике ангины. Есть хорошее, простое и доступное средство — жевание прополиса.

Для этого кусочек прополиса величиной с горошину жевать как жвачку, а слюну проглатывать.

О полоскании горла отваром ромашки, шалфея, чабреца знают все, но полоскать отваром коры ивы для многих новость. А ведь в коре ивы впервые открыли салициловую кислоту.

МОЕМУ РЕЦЕПТУ 35 ЛЕТ

Ангина

Расскажу о своих домашних рецептах. От ангины использовала еще лет 35 назад цветы картофеля. Сейчас и внуков своих лечу таким же способом. Главное, чтобы цветы были не опрысканные ядохимикатами от вредителей.

Положить в стакан щепотку сушеных цветов, залить крутым кипятком, накрыть крышкой и дать настояться. Когда настой станет теплым, им нужно полоскать горло столько раз, сколько потребуется. Мне обычно достаточно одного раза. Если горло будет сильно щипать, можно взять в рот немного сливочного масла и проглотить.

Адрес: Кузнецовой (Тюриной) Руфине Александровне, 606408 Нижегородская обл., г. Балахна, ул. Космонавтов, д. 7, кв. 128.

КОМПРЕСС ИЗ СЕННОЙ ТРУХИ

Астма

Хочу поделиться простым средством лечения *астмы*, которое было известно в нашей семье, как говорится, не в первом поколении. Проверила это средство на своем сыне. Он сейчас служит в Российской армии. Слава Богу, здоров — и в значительной степени благодаря маминому рецепту.

Когда сынишке было всего-то два годика, врачи обнаружили у него астматический компонент. И хотя я — медицинский работник, все же решила воспользоваться домашним средством. В чем его суть?

Берем стакан или два сенной трухи (точность пропорций здесь необязательна) и бросаем ее в кастрюлю с кипящей водой, размешиваем содержимое и сразу же выключаем конфорку — газовую, электрическую. Не убирая кастрюлю с плиты, даем отвару настояться под крышкой в течение 30 минут.

Затем расстилаем на руках пеленку и с помощью второго человека сливаем содержимое кастрюли на эту пеленку (над ванной). Отжимаем за оба ее конца, и когда влажная сенная труха несколько остынет, накладываем пеленку с трухой на грудь больного, закрываем целлофановой пленкой и теплым шерстяным пледом или одеялом.

Вся эта процедура делается сразу же перед тем, как укладывать больного на ночь. В течение ночи обязательно нужно несколько раз проверить, хорошо ли держится компресс на груди, не сполз ли, потому что от этого во многом зависит успех лечения.

Адрес: Герасимовой Наталье Николаевне, 117393
г. Москва, ул. Гарибальди, д. 16, кор. 2, кв. 121.

ОТВАР ОВСА ЛЕЧИТ БРОНХИАЛЬНУЮ АСТМУ

Бронхит хронический с астматическим компонентом

В рубрике «Отзовитесь!» читатели часто просят сообщить

о народных средствах лечения *бронхита и бронхиальной астмы*. Я полагаю, что мой опыт может пригодиться и другим.

Не знаю, насколько широко известен и известен ли в народе вообще рецепт лечения этих болезней, которым я пользовалась, но результат говорит сам за себя. Страдала *хроническим бронхитом с астматическим компонентом* более десяти лет. Несколько раз лежала в разных московских больницах, лечилась в ялтинских санаториях. В одном из них в 1980 году на консилиуме врачей мне предложили сделать операцию — удалить левое легкое. Я отказалась.

В ту пору мне шел 57-й год, и я считала, что еще рано помирать. Тогда-то и нашелся рецепт, который предлагаю читателям.

Отмерить по объему 0,5 л овса, хорошо перебрать его, очистив от плевел, и промыть в проточной воде. В 3-литровую кастрюлю влить 0,5 л воды и 2 л сырого молока, поставить на огонь и довести до кипения. Всыпать отмеренную заранее порцию овса (0,5 л), плотно закрыть кастрюлю крышкой, уменьшить огонь до слабого и кипятить примерно 2 часа.

Полученный таким образом отвар объемом около 2 л светло-коричневого цвета хранить в холодильнике. Принимать ежедневно на ночь по 1 чашке (150 г отвара) в горячем виде, добавив в него 1 ч. ложку нутряного свиного сала или сливочного масла и 1 ч. ложку меда.

Это лечение требует определенного терпения, продолжать его следует примерно в течение года. Когда же по истечении этого срока я пришла на прием к участковому врачу, она, обследовав меня, не нашла никаких хрипов и сказала, что легкие мои совершенно чистые.

С тех пор прошло больше 20 лет. Сейчас мне 76 и чувствую себя совершенно здоровой, чего и желаю всем читателям «ЗОЖ», который я называю «Окно в здоровую жизнь».

Адрес: Гасиловой Зинаиде Александровне, 141400
Московская обл., г. Химки, ул. Кирова, д. 6, кв. 32.

Комментарий В.М. Костерова

Метод использования овса в народной медицине очень древний, но вы выполнили его лишь наполовину. А дело в

том, что наряду с приемом настоев овса внутрь, целесообразно принимать и ванны с отваром овса. Вопрос этот не новый, но я убедился, что не все знают, что брать для приготовления отвара овса надо солому не из-под комбайна во время уборки урожая, а в период молочно-восковой спелости, когда на зуб зерно овса еще не ощущается. После сушки такой соломы она должна быть зеленого цвета. Проводя лечение бронхиальной астмы овсом, вы одновременно благотворно воздействовали и на другие основополагающие функции таких органов, как печень, поджелудочная железа, больные суставы.

Я ОКУНУЛАСЬ В ПУЧИНУ ЛЕТА

Астма, воспаление легких

Когда мне было 42 года (а сейчас уже 63), на службе, а работала я оператором котельной, произошло аварийное отключение электроэнергии. И чтобы не возникла катастрофическая ситуация, нужно было в считанные минуты произвести положенные в такой ситуации действия. Прибежала на свой объект и оставила распахнутыми двери. А был декабрь, страшная метель... И пока я закатывала задвижку, меня сильно просквозило. Две недели я чувствовала слабость. Однако ничего у меня не болело, ни кашля, ни насморка; не было и необходимости идти к врачу: казалось, как-то неудобно — за симулянтку сойдешь.

Новый год я не отмечала, сил не было. А 1 января в ночь мне на работу. Дошла до половины дороги, почувствовала удушье, постаралась все-таки как-то доползти до троллейбуса. Не дошла. Добрые люди вызвали «скорую». Врач сказал: «Еще 20 минут, и вас бы не стало». Дали больничный.

Через три дня пошла к участковому врачу, рассказала, что со мной случилось. А она меня с температурой 37,2° выписала на работу и сказала, чтобы в следующий раз я пришла в ее кабинет с приступом астмы, а так она мне не верит. Но я не могла до нее дойти, не проглотив в

середине пути таблетку. И так болезнь начала прогрессировать.

Семь месяцев я не жила, а мучилась. Ночью спала сидя, и через каждые 1,5-2 часа меня душила мокрота. Я шла на кухню, делала ингаляции, кое-как мокрота отходила. Через 1,5-2 часа все повторялось. Лежала в больнице, ставили капельницы, прошла 2 курса антибиотиков подряд — ничего не помогло.

Ушла из больницы под расписку, поехала в лес и... окунулась в пучину лета.

Собирала землянику, заодно нарвала зверобоя, пустырника, овса молочной спелости. Вскипятила все травы по отдельности. И на ночь выпила.

Наутро пошла на работу, приняла смену, села за рабочий стол, и только тут до меня дошло, что я не испытываю удущья. Прошел час, два, три, день, потом другой... Я решила, что болезнь моя сдалась.

Но вот поехала на день в колхоз, там меня хорошо прохватило ветерком, и началось все сначала.

Опять я взялась за травы и овес, заготавливала впрок. Иногда приходилось пить эуффилин и пользоваться ингалятором, так как в котельной были постоянно раскрыты двери, и сквозняков было не избежать. При сильном обострении приходилось ставить банки, горчичники.

Однажды мне приснился сон. За мной гнались какие-то люди, а я от них бежала что есть силы по мосту, энергично работая руками. Думала: не успею добежать до середины моста — они меня схватят...

Проснулась. Двигаю руками, как при беге, а в правой лопатке, внутри, какая-то боль с приятным почесыванием. И вдруг пошла обильная мокрота.

С тех пор я постоянно занимаюсь этой гимнастикой:

как при сильном беге или при плавании, делаю вращательные движения лопатками. 100 движений — и пошла мокрота. И еще стараюсь избегать сквозняков.

Сейчас мне 63 года. Лечения гормонами я избежала, хотя старались мне их навязать. Летом занимаюсь этой своей

гимнастикой, но до сих пор ношу при себе ингалятор и таблетки на всякий случай. И даже ем мороженое.

При обострении:

зверобой – 2 ч. ложки на 1 стакан кипятка, довожу до кипения и настаиваю 2-3 часа.

Так же пустырник. Все это пью теплым.

Овес молочной спелости заливаю горячим кипяченым молоком в термос: на 1 стакан овса – 1 л молока (или кипятка), настаиваю 3 часа и пью теплым. Пока не пройдет обострение, все пить и есть теплым. Плюс моя гимнастика.

Адрес: Петровой Лидии Георгиевне, 170003 г. Тверь, Санкт-Петербургское шоссе, д. 22, кв. 78.

С БИОКЕФИРОМ ГРИПП НЕ СТРАШЕН

Грипп

У каждого из нас есть свои любимые лекарства. У меня – биокефир. Из молочнокислых продуктов, обогащенных лакто- и бифидобактериями, он более всего доступен, но главное – оказывает благотворное действие на организм. Но я не оговорила, назвав биокефир лекарством. Мне он помогает от простудных и желудочных заболеваний. Посудите сами. Есть много медицинской информации о том, что гнилостные, патогенные и газообразующие плесень, грибки и вирусы в среде, обогащенной лакто- и бифидобактериями, гибнут. Природа наградила нас этими, так сказать, дружественными бактериями, которые борются против нашей болезнетворной микрофлоры, в частности, против стрептококков и стафилококков. Бифидобактерии способны укреплять иммунную систему, очищать организм от канцерогенов и мутагенов и даже приостанавливать рост опухолей.

Ну, хорошо, не стану подниматься до таких высот. Во всяком случае, мой личный опыт показал, что если я в период эпидемии гриппа активно пью биокефир, то болезни меня минуют. То же и с насморком. Попробуйте сами!

Как только возникло недомогание, изготовьте турундочки из ватки и, обмакнув их в биокефир, прочистите, смажьте этим кефиром слизистую носа.

Очень хорошо действует биокефир и при заболеваниях желудка, кишечника. Это понятно: у здорового человека состав кишечной микрофлоры сбалансирован. Если же равновесие нарушено — а это бывает при многих желудочно-кишечных недомоганиях, — возникает дисбактериоз. Ему и противостоит биокефир, пролечивая ЖКТ.

Адрес: Жидовой А.П., 394030 г. Воронеж, ул. Революции 1905 г., д. 25, кв. 42.

РЕЦЕПТЫ ИЗ МОЕЙ «КОПИЛКИ»

Плеврит, пневмония, хронический бронхит

Могу судить по собственным наблюдениям: наша жизнь состоит из сплошной суеты сует, порой некогда оглянуться вокруг, а остановишься на минуту — глядишь, тут болит, там болит, тяжело, конечно, но двигаться-то дальше надо. Значит, нужно лечиться. В этом очень важном деле мне помогает увлечение фитотерапией. Из своей «копилки» рецептов выбираю те, что исцеляют от нескольких недугов.

Например, *плеврит, пневмонию, хронический бронхит* лечу следующим отваром.

Взять 100 г меда (желательно майского), 100 г кагора, 100 г сока алоэ 3-5 лет (листья пропустить через мясорубку, сок выжать через 2-3 слоя марли), 100 г сока калины, 0,5 стручка красного горького перца.

Все эти компоненты поместить в эмалированную кастрюлю, плотно прикрыть и прижать приготовленным заранее раскатанным тестом. Поставить кастрюлю в духовку и на небольшом огне запекать 2,5 часа.

Затем запеченное тесто снять (оно съедобно), а настой перелить в стеклянную баночку и принимать по 50 г за 30 минут до еды 4 раза в день в течение месяца.

А другое народное средство хорошо помогает при бронхите с астматическим компонентом, выводит мокроту из бронхов, а также освобождает почки от песка и мелких камней.

Возьмите 2 ст. ложки измельченного корня солодки, 2 ст. ложки цветков календулы (ноготки), 1 ст. ложку семян укропа. Залейте 1 л крутого кипятка и поставьте на водяную баню на 10-15 минут. После этого состав нужно настоять не менее 4-5 минут, затем процедить и слить в термос. Принимать в горячем виде по 150 г перед едой 2-3 недели.

Адрес: Прошиной Светлане Петровне, 346130 Ростовская обл., г. Миллерово, ул. Овчинникова, д. 29.

Комментарий В.М. Костерова

Мне очень понравилось предложение читателя лечить бронхо-легочные заболевания своеобразной выпечкой. Прост по составу и довольно эффективен предложенный сбор лекарственных растений. Правда, для лечения бронхитов с астматическим компонентом я бы туда включил иссоп лекарственный. Это растение сейчас широко культивируется на дачных участках как декоративное. А запах от куста чувствуется на расстоянии. Иссоп можно даже просто раза 3-4 в день пить как чай.

1 ч. ложку цветков залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут и пить по стакану.

При проблеме же с верхними дыхательными путями хорош этот чай с медом. Но помните, что меда в день нужно потреблять не более 100-120 г. Ну а уж если ангина, то пейте чай с забрусом (это крышечки с сотов, которыми пчелы запечатывают мед). Забрус всегда есть у пасечников во время откачки меда летом.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

ПУСТЬ БУДУТ ЯБЛОКИ НА СТОЛЕ

Дисбактериоз

Лет пятнадцать назад в сентябре я приехала в Лангепас к сестре. После торжественного обеда на глазах у сестры я проглотила таблетку. На ее немой вопрос ответила, что таким образом спасаюсь от *дискомфорта в желудке*. Дело в том, что все лето мне пришлось работать на теплоходе и, соответственно, питаться в ресторане, где блюда далеко не диетические.

Сестра обняла меня и голосом доброй сказочной феи пообещала:

— Ну, это не беда, я тебя вылечу.

На другое утро я встала, когда сестра уже ушла на работу. В кухне на столе лежали крупные красивые яблоки, а рядом в тарелочке — терка и записка: «Ешь протертые яблоки, сколько сможешь, и жди меня. Завтракать будем вместе».

Когда сестра вернулась домой и накрывала на стол, она назидательно произнесла:

— Если хочешь не болеть, ешь яблоки.

— Если хочешь не стареть, ешь яблоки, — неожиданно в рифму добавила я.

— Если хочешь бодрой быть, ешь яблоки, — продолжила сестра.

— Если хочешь долго жить, ешь яблоки, — весело закончила я шутливый диалог.

Я прожила в Лангепасе две недели и каждое утро перед завтраком натошак ела протертые яблоки. Когда вернулась

на теплоход, о капризах желудка уже не вспоминала. Но, поглощая какое-нибудь ресторанное блюдо, я будто слышала напутствие сестры: «Даже если не будет проблем с желудком, старайся перед сном съесть яблоко».

Прошло много лет, однако сестринский совет не забылся. Когда захожу в свою кухню, мне так и видятся яблоки на столе в Лангепасе. Впрочем, почему в малоизвестном Лангепасе? Я-то ведь теперь там, где живу, постоянно пополняю запас этого замечательного средства оздоровления. Чего и вам желаю...

Адрес: Блиновой Ф.Ф., 420073 Татарстан, г. Казань, ул. Красная позиция, д. 13 а, кв. 34.

Комментарий А.В. Печеневского

Яблоки — источник природных веществ: пектинов, витаминов группы С и В, органических кислот, биофлавоноидов и железа. Этот набор делает яблоко незаменимым продуктом в диетическом питании больных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Внесу несколько коррективов по употреблению яблок.

Во-первых, их не следует употреблять, если у вас «свежая» язва желудка или 12-перстной кишки, острый панкреатит. При эрозиях в желудке яблоки лучше есть в запеченном виде или без кожуры.

Во-вторых, при различных заболеваниях ЖКТ начинайте лечиться яблоками в виде пюре по 50-70 г 3-5 раз в день. Советую добавлять туда 1 ст. ложку натурального меда. Через 3-4 дня такого лечения можно переходить на свежие яблоки по 1 штуке (весом 100-150 г) 3-4 раза в день между приемами пищи.

Также полезен свежеприготовленный яблочный сок.

Регулярное употребление яблок снижает риск заболевания раком кишечника в несколько раз. Известно, что яблоки, вернее, кожура — прекрасное средство, с помощью которого можно растворять почечные оксалатные камни.

Для этого сушеную, измельченную кожуру заваривают кипятком из расчета 1 ст. ложка на 0,5 л воды. Дают настояться 1 час, процеживают и принимают до еды

по 100 мл с добавлением 1 ст. ложки меда. Курс лечения 1-1,5 месяца. После 2-3 курсов оксалатные камни могут раствориться.

Оставаясь приверженцем высокой лечебной и диетической ценности меда, дам еще один совет.

Ешьте яблоки с медом и получайте одновременно два ценнейших вещества, укрепляющих организм.

Кто следует этому совету, доживает до глубокой старости без серьезных болезней.

И СНОВА О ЯЗВЕННОМ КОЛИТЕ

Колит язвенный

В «ЗОЖ» (№ 3 за 2003 год) была напечатана моя заметка «Клизмы от язвенного колита». Ко мне поступило очень много писем с одними и теми же вопросами: первое — какие симптомы у этой болезни, второе — как излечить и третье — сколько времени лечиться и какая нужна диета.

Симптомы болезни — это частый стул, понос с кровью и слизью, боли в низу живота, урчание, скопление газов, потребность «бегать» в туалет по 15–20 раз в сутки. *Язвенный колит* — болезнь коварная, трудноизлечимая, реагирует на запахи краски, ацетона, бензина, на стрессы, пищу, физические нагрузки.

Свою болезнь излечил только микроклизмами с маслами шиповника или облепихи (их можно купить в аптеке). В инструкции по применению написано, от каких болезней и как его употреблять. Вводить масло надо по 50 г — для взрослых и по 25–30 г — для детей в возрасте до 12 лет. Вводить через катетер длиной для взрослых — 25–30 см, а для детей — 10–15 см.

Делайте клизмы на ночь перед сном. Если у вас обострение болезни, то за первый курс сделайте 30 клизм (каждый вечер по одной).

Наберите в стограммовый шприц 50 г масла, наденьте на шприц резиновый катетер с круглым наконечником, затем смажьте наконечник вазелиновым

маслом и введите катетер в прямую кишку (желательно поглубже — сантиметров на 20) и выдавливайте масло. Процедура выполняется, лежа на левом боку. Когда масло выдавите, выньте катетер и на этом же боку попытайтесь до утра заснуть.

Чем дольше и глубже будет находиться масло в кишечнике, тем быстрее будет происходить заживление, так как масло обволакивает все язвочки. По утрам не пугайтесь, когда будете опорожняться в туалете и увидите кровь, — это выходит масло, очень похожее на кровь.

Можно в комплексе с клизмой принимать по 1 ст. ложке облепихового масла за 1 час до еды.

Первый курс лечения можно делать без очистительных клизм, а в последующие курсы желательно их добавить.

Очистительную клизму надо делать на ночь перед масляной клизмой: на пол-литра кипяченой воды всыпать 2 ст. ложки травы (зверобой или ромашку), довести до кипения, но не кипятить. Когда немножко остынет, процедить и сделать обыкновенную клизму. Когда очистится кишечник, можно приступать к масляной клизме.

Надо соблюдать диету: исключить свинину, кислое, соленое, жареное, копченое. Пища должна быть вареная, парная, протертая; из молочных продуктов — творог, пейте также кефир или простоквашу; из мяса — говядина, курица, не забудьте рыбу и черствый белый хлеб. Ешьте овсяную кашу.

После первого курса лечения, если не будет обострения, можно делать профилактику через каждые полгода по 20 клизм (вместе с очистительными) чередные процедуры.

Болезнь эта тяжелая, профилактику надо проводить до тех пор, пока не почувствуете себя здоровым, а это лечение на несколько лет, когда заживут все мелкие язвочки, которые находятся в сигмовидной кишке.

Адрес: Бочарову Алексею Федоровичу, 396900 Воронежская обл., г. Семилуки, ул. Дзержинского, д. 24, кв. 110.

С ЯЗВОЙ РАСПРАВИЛСЯ ОКОНЧАТЕЛЬНО

Язва 12-перстной кишки

Наконец-то выкроил время, чтобы рассказать, как «расправился» со своими заболеваниями народными методами. Я — инвалид Великой Отечественной войны II группы, мне 80 лет.

Язву 12-перстной кишки вылечил следующим способом.

В равных пропорциях брал майский мед, сливочное масло (слегка подогретое) и листья 3-5-летнего алоэ (провертывал через мясорубку). Все компоненты соединял и настаивал 15 дней, ежедневно помешивая.

Принимал по 1 ст. ложке за 30 минут до еды, пока не почувствовал облегчение.

Соблюдал диету: исключил алкоголь, а также острое, жирное, копченое и жареное...

Когда начала пошаливать печень, решил ее почистить. Неделю ел вегетарианскую пищу, а за три дня до чистки пил исключительно яблочный сок — сколько хотелось.

В день чистки брал 200 г нерафинированного подсолнечного масла, разделял на 6 равных частей (по числу приемов) и в течение дня его выпивал, каждый раз спустя 20 минут заедая 1/6 частью лимона. Затем клал горячую грелку на правый бок и лежал в таком положении до тех пор, пока не потянет в туалет.

Сколько вышло зеленой массы — уму непостижимо! Через год повторил процедуру, но почти ничего не вышло, а печень болеть перестала.

Промываю желудок так:

в стакан воды добавляю 1 ч. ложку меда.

На завтрак готовлю салат из сырых овощей (морковь, свекла, капуста, яблоко, огурцы, чеснок, лук, зелень), а летом из трав (крапива, сныть, щавель, одуванчик, подорожник, ботва моркови, свеклы, молодые листья березы, осины, липы). Салаты заправляю нерафинированным подсолнечным маслом. По возможности придерживаюсь раздельного питания. Один раз в неделю провожу суточное голодание. Чай завариваю из крапивы, кипрея, мяты, ромашки, мать-

и-мачехи, подорожника, листьев малины, смородины, земляники, брусники.

Адрес: Трофимову Василию Васильевичу, 152915 Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Юбилейная, д. 4, кв. 46.

Комментарий А.В. Печеневского

Листья алоэ лучше всего использовать после двухнедельной ферментации в холодильнике. При этом в растении проявляются ранозаживляющие, противовоспалительные, бактерицидные, слабительные и желчегонные свойства. Алоэ повышает аппетит и иммунитет. Поэтому растение используют для лечения запоров, колитов, гастроэнтеритов. Сок алоэ закапывают в нос при насморке, им лечат хронические трофические язвы голени, желудка и 12-перстной кишки, туберкулез кожи, ожоги, лучевые ожоги при проведении лечения онкологических больных. Эффективны тампоны с соком алоэ при эрозии шейки матки (15-20 дней подряд на ночь). Сироп алоэ с железом — хорошее средство от анемии (принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день 1-1,5 месяца). В офтальмологии инъекции экстракта алоэ помогают при конъюнктивите, кератите, блефарите.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

ГЕПАТИТ В... ПРОШЛА Я И ЧЕРЕЗ ЭТО

Гепатит В

Пишу с огромной надеждой, что мои советы помогут, возможно, многим людям, перенесшим *гепатит В*. Ведь и я прошла через эту болезнь. И обязана поделиться своим опытом и рецептами.

Я заболела в 2001 году, принимала кучу лекарств, но мне становилось все хуже и хуже. К счастью, я познакомилась с вестником «ЗОЖ» (спасибо медсестре инфекционного отделения ЦКБ поселка Усть-Неры Оймяконского улуса). И тогда я стала искать помощи в народной медицине.

Из своего рациона питания полностью исключила все жирное, жареное, копченое, соленое, маринады, майонез, аджику, хрен, соусы, кетчупы, а также спиртное. Не стала употреблять сахар, чай пью либо с медом, либо с сахарозаменителями, как при диабете.

Очень хорошо делать салаты из крапивы и одуванчика: траву ошпарить, мелко нарезать и заправить кефиром. Полезно также съедать 2-3 ложки сделанного самим творога.

Творог я делаю так.

Заквашиваю сразу несколько литров молока, потом все сливаю в большую эмалированную кастрюлю, ставлю на горячую печь (можно, разумеется, и на плиту). Когда творожистая масса поднимется вверх, а жидкость станет горячей, творог готов. Процеживаю всю массу через марлю.

В отцеженной жидкости (сыворотке) держу по 20-30 минут вечером перед сном свои больные ноги.

Полезно также попробовать отвар из таких трав:

2 части зверобоя, 3 части цветков бессмертника, 1 часть коры крушины. Выпивать его нужно по 1 л за 5 приемов в течение дня.

Можно попробовать и такой состав.

Взять в равных частях зверобой, душицу, цветки календулы, ромашки и бессмертника, заварить. Пить отвар по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Я пила еще настой корней шиповника. Зимой и летом употребляю чай с плодами шиповника, листьями брусники с ложечкой меда, а также брусничный морс.

Помимо различных лекарственных средств, которые может посоветовать врач, исходя из состояния больного, предлагаю попробовать такой состав.

Пачку овсяных хлопьев «Геркулес» залить 8 л чуть теплой кипяченой воды. Оставить на 1 час при комнатной температуре. Отдельно приготовить смесь из 1 ст. ложки дрожжей, 2 ч. ложек сахара, стакана воды, стакана муки. Эту смесь поставить в теплое место и дать подойти опаре. Затем соединить с замоченным «Геркулесом» и оставить на сутки в теплом помещении. Процедить все содержимое, разлить по банкам и поставить в холодильник или погреб. Утром ежедневно отливайте полтора-два стакана смеси в кастрюлю, подогревайте, не доводя до кипения, и разливайте в тарелки, добавляя сливочное масло. Ежедневно принимайте в течение 3-6 месяцев.

Раз уж села за написание рецептов, то попутно скажу и о том, что для улучшения работы печени я использовала сбор:

10 г багульника, 5 г березовых почек, 10 г листьев мать-и-мачехи, 2 ст. ложки корня валерианы, 20-30 г осиновой коры, 10 листьев тысячелистника. Положить все в эмалированную кастрюлю, залить 1-2 л воды; довести до кипения и томить под крышкой 2 часа. После снятия с огня поставить в теплое место на 5-6 часов. Затем процедить через 2 слоя марли. Хранить состав в холодном месте. Принимать 3 раза в день утром, натощак за 30 минут до еды.

Еще очень хорошо пить сок кабачков и тыквы. Дорогие друзья, я убедилась, что надо искать, пробовать и находить именно то, что тебе подходит, а для этого необходимо упорно, кропотливо работать над собой.

Адрес: Кунгурцевой Наталье Петровне, 678750 Якутия, Оймяконский улус, п/о Томтор Г.М.С. Агаякан, для в/п «Сунтар».

Комментарий А.В. Печеневского

Уважаемая читательница, видимо, не знакома с последними исследованиями инфекционистов Германии. И это естественно. А ведь именно они доказали, что 50% заразившихся гепатитом В выздоравливают без лечения, за счет иммунных сил организма, без лекарств. А если при этом соблюдать соответствующую диету, пить чаи из лекарственных растений и свежавыжатые соки, — результат будет еще лучше.

Предложенный фитосбор (зверобой, душица, календула, ромашка, бессмертник) следует заваривать из расчета 1 ст. ложка на 0,5 л воды.

А корень шиповника — измельчить и принимать из расчета 2-3 ч. ложки на 1 стакан воды. Варят его 10-15 минут, настаивают 30 минут и принимают с добавлением 1 ст. ложки меда по 1/3 стакана трижды в день.

Далее — по поводу овсяных хлопьев. Полагаю, что в пачке хлопьев содержится 1 кг продукта. Только тогда рецепт читательницы будет иметь смысл.

И последнее: был ли сделан контрольный анализ крови на вирус гепатита В после проведения всего лечения?

ЯБЛОЧКИ ИЗБАВЛЯЮТ ОТ КАМЕШКОВ

Камни в желчном пузыре

Сообщаю, как вывести камни и песок из желчного пузыря без операции, хотя рецепт немного дороговатый.

Купите 7,5 л яблочного сока и 120 мл оливкового масла. Вам потребуется 3 дня соблюдать яблочную диету: она очистит организм, нейтрализует яды и выведет шлаки.

Первый раз пьете 1 стакан яблочного сока в 8.00 и уже ничего не едите с этого времени. Вроде бы хочется перекусить, но не поддавайтесь соблазну. Далее должны пить каждые два часа по 2 стакана сока до 20.00. В день получается 3,5 л. Во вторые сутки принимайте сок по такой же схеме, что дает сравнительно небольшое очищение организма, но камни и песок выходят безболезненно.

Если в этот период у вас не было стула, можете принимать слабительное из лечебных трав в конце каждого дня. Вот несколько способов его приготовления.

Необходимо настоять 1 ст. ложку измельченных семян укропа в 1,5 стакана кипятка и выпить. Или 2 ст. ложки корней конского щавеля залить 0,5 л кипятка, парить на водяной бане и пить по 1 стакану на ночь. Еще один способ: 2 ст. ложки коры крушины настоять в 1 стакане воды и пить по полстакана.

В исключительных случаях можно делать клизму из теплой воды.

На 3-й день в 8.00 выпейте уже 2 стакана яблочного сока, а через полчаса — 120 мл (примерно половина стакана) чистого оливкового масла. Сразу же запейте 1 стаканом разбавленного яблочного сока. Далее ложитесь в горячую ванну (обязательно без мыла) на 20-30 минут в зависимости от самочувствия. Вам нужно хорошо прогреться и пропотеть. Если после приема масла почувствовали слабость, отдохните.

Результаты заметите уже через несколько часов. В моче вы обнаружите песочек, а в испражнениях — зеленые или черные камешки. Иногда они растворяются и выходят в виде зеленой жижи. Все происходит безболезненно.

Адрес: Федотову Ивану Фомичу, 633208 Новосибирская обл., г. Искитим, Южный мкр, д. 8, кв. 18.

Комментарий А.В. Печеневского

Если бы все было так просто, как в письме Ивана Фомича! Дело в том, что стимулирование выброса желчи с помощью масла может привести к изгнанию из желчного пузыря камней, которые по размерам не пройдут через общий желчный проток в 12-перстную кишку. Эксперимент по

чистке может закончиться на столе у хирурга, это в лучшем случае. В худшем — воспалением желчного пузыря с последующим его разрывом и желчным перитонитом. Старый, но надежный совет — проконсультируйтесь с врачом, сделайте УЗИ, берегите себя от непрофессиональных методов лечения. Хотя может и «пронести». Здоровье — это не игра в русскую рулетку.

ОРГАНИЗМ САМ ПОЗОВЕТ ВАС, КУДА НАДО

Чистка печени

С утра за сутки до чистки печени возьмите 3 ст. ложки сухого шиповника, разомните плоды и залейте 1 л кипятка. В тот же день к вечеру положите в стакан 3 ст. ложки сорбита, залейте настоем шиповника и оставьте до утра следующего дня, чтобы получился насыщенный раствор.

В день чистки подогрейте стакан с настоем и сорбитом и тут же выпейте. Сразу после этого полощите рот, так как шиповник разъедает зубную эмаль. Через 20 минут выпейте из термоса второй стакан теплого шиповника и сопроводите чайной ложечкой меда. И вновь прополощите рот.

Этого достаточно. Организм сам позовет вас, куда надо.

В первую неделю чистки, если вы давно не занимались оздоровлением печени, надо провести эту процедуру трижды за семь дней. А дальше особенно внимательно прислушивайтесь к своему организму — он, так или иначе, даст знать, когда хорошо бы дополнительно почиститься.

Медово-сорбито-шиповниковая очистка печени проста и результативна. Метод, скажу по личному опыту, золотой.

Адрес: Нелиной Галине Артемовне, 18016 Украина, г. Черкассы, бульвар Шевченко, д. 345, кв. 72.

БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

КАК МЫ ЛЕЧИЛИ СЕСТРУ ОТ ДИАБЕТА

Диабет

Сахарный *диабет*, к сожалению, не миновал нашу семью: заболела сестра. Расскажу, как мы боролись с болезнью практически без лекарств.

В нашем роду сахарным диабетом никто никогда не болел, но сестра постоянно переедала, что, видимо, сыграло не последнюю роль в нарушении обмена веществ. Признаки болезни заметили сразу: ее мучила чрезмерная жажда, не могла утолить голод, жаловалась на зуд кожи, частое мочеиспускание, общую слабость. Анализы показали — повышен уровень сахара в крови. Обнаружили его и в моче. Мы строго следовали рекомендациям врача, перечитали массу литературы, и вот результат — сахар нормализовался, самочувствие сестры — хорошее.

С чего начали?

Прежде всего уменьшили калорийность рациона питания.

При росте 158 см сестра весила 87 кг. Теперь она ела в одни и те же часы, 5-6 раз в сутки. Ограничила потребление кондитерских изделий, изюма, винограда. Зато свежие огурцы, помидоры, капусту, листовой салат, кабачки, тыкву, баклажаны, петрушку, укроп, зеленый лук могла есть без ограничений. Часто ела морковь, реже — свеклу. Рекомендованный врачом ксилит из-за его желчегонного и послабляющего действия принимала всего 30 г в сутки.

В рационе был также ржаной и пшеничный хлеб, но с уменьшенным содержанием углеводов: белково-пшеничный и белково-отрубной. Из сладкого только мед — 2 раза в день по чайной ложке. Так как при диабете необходима пища, богатая витаминами, на столе всегда были яблоки, отвар шиповника, дрожжевой напиток, различные фруктовые соки, приготовленные на ксилите, а не на сахаре.

А теперь расскажу, чем конкретно можно снизить сахар.

Кусочек аптечного мумиё размером с рисовое зернышко растворите в 0,5 стакана воды и пейте утром натощак и вечером перед ужином в течение 10 дней. Сделайте перерыв на неделю, потом курс снова повторите.

Залейте стаканом кипятка 1 ст. ложку толокнянки (аптечный сбор), кипятите 5 минут, процедите. Пейте отвар по 1 ст. ложке 5 раз в день в течение месяца. Курс надо повторять 3-4 раза в год.

Исчезает жажда, прекращаются частые позывы в туалет, уменьшается слабость.

Есть прекрасное комнатное растение традесканция, в народе ее еще называют сплетница.

2 ст. ложки измельченной травы залейте стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Еще одно народное средство.

Приготовьте смесь (в соотношении 1:10) тертого хрена и простокваши (к примеру, 1 ст. ложка хрена и 10 ст. ложек простокваши). Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Очень полезна сосновая зола.

Залейте 4 ст. ложки золы 1 л кипятка, настаивайте сутки. Затем аккуратно слейте чистый настой. Принимайте по 3 ст. ложки 3 раза в день в течение 2 недель, после чего сделайте перерыв на 5 дней и повторите лечение.

В год сестра проводила 5-6 курсов.

Надеюсь, эти несложные рецепты помогут тем, кто страдает сахарным диабетом, избавиться от болезни. Но перед тем, как приступить к лечению, посоветуйтесь все же со своим лечащим врачом.

Адрес: Садыковой Ф.А., 420053 г. Казань, ул. Агрызская, д. 82, кв. 68.

Комментарий А.В. Печеневского

У сестры, судя по описанию Ф.А. Садыковой, был сахарный диабет легкой степени тяжести. Но родственники бросились лечить ее вовремя: проконсультировались с врачом и строго придерживались полученных рекомендаций. Для полной ясности подхода к лечению скажу, что выполнение врачебных требований по питанию является краеугольным камнем в лечении сахарного диабета любой формы и степени тяжести. Добавлю, что простые углеводы (кондитерские изделия, сахар, белый хлеб, конфеты и проч.) исключаются из рациона полностью. Мед можно употреблять иногда в зависимости от состояния больного, так как он содержит углеводы, для усвоения которых требуется инсулин поджелудочной железы.

Про мумиё: таблетку следует растворить в стакане воды и принимать этот раствор по 1/3 стакана до еды. При этом контролировать уровень сахара в крови и моче.

Сосновая зола принимается для снятия кожного зуда внутрь и наружно.

Лекарственные растения следует принимать курсами, составлять сборы, в которые входят: корни одуванчика, лист грецкого ореха, крапивы, галеги, корни цикория, девясила, цветки софоры и календулы, хвощ, донник, семена дикой моркови и кориандра, кукурузные рыльца.

Каждый сбор должен содержать от 5 до 12 растений. Это наиболее оптимальный подход к лечению. Большим подспорьем будет использование соков растений: цикория, грецкого ореха, софоры, крапивы, галеги, бузины и др. Травы принимают вместе или отдельно от медикаментов по усмотрению лечащего врача.

И СНОВА ВОДКА С МАСЛОМ

Пятнадцать лет назад наша молодая семья переехала из Калуги в Керчь: там строился завод, нужны были специалисты. Молодежь приезжала из разных уголков страны.

Мне тогда был 31 год, о здоровье не задумывалась. Откуда знать, что в таком возрасте резкая смена климата может быть чревата последствиями и под жарким южным солнцем следует опасаться не только ожогов?

И года не прошло на новом месте, как я стала ощущать перемены в самочувствии. На солнце вдруг начинался звон в ушах, темнело в глазах, становилось плохо, накатывала слабость с холодным потом, пульс становился учащенным. А потом обнаружила бугорок на правой стороне шеи. Спросила у мужа, что это может быть. Он сказал, что тут расположена щитовидная железа. И всего-то! — обрадовалась я. Наплевать и забыть! Подумаешь, увеличилась чуть-чуть.

Года через два я пошла к врачу. Сил уже больше не было: тряслись руки, ноги, голова — все тело. Измучили боли в сердце, постоянное, беспричинное раздражение, вспышки гнева... Лечили меня препаратами, которые снимали только симптомы, но волосы начали выпадать прядями. Стала втирать в кожу головы сок лука, заставляла себя, несмотря на слабость, больше двигаться, преодолевать желание прилечь, прилечь... Несколько лет, по сути, единственным моим лечением были движение и оптимизм.

В 1999 году, продав жилье за бесценок, мы вернулись в калужские края. Купить за те же деньги квартиру для семьи из четырех человек было нереально. Спасибо родителям — отдали нам бабушкин дом в селе. Здесь-то я и прочитала первые номера «ЗОЖ», хотя про методику Шевченко узнала еще в Керчи. В Калуге нашла его брошюру и однажды зимой, когда вновь накатил дикая слабость, решила попробовать лечиться смесью. Тем более к этому меня подтолкнул откровенный разговор с эндокринологом о том, что до сих пор неизвестны истинные причины диффузного токсического зоба, нет эффективных способов лечения, операция непредсказуема последствиями и к полному излечению не приводит. Все это — борьба со следствием, а не с причинами.

Семь месяцев я пила смесь водки с маслом (30+30) по Шевченко по полной схеме. Силы прибывали.

К весне появилось ощущение, что горы свернуть могу. Кроме того, нормализовалась печень: прежде была сильно увеличена и тверда, как камень. Дотронуться до нее из-за боли не могла. А через какое-то время после начала лечения смесью я неожиданно спохватилась — совсем «забыла», где печень находится: она стала мягкой, «убралась» до нормального состояния. Прекратился звон в ушах, исчез холод в ногах.

В начале лечения на коже грудной клетки появилась сыпь: это через поры выводились шлаки. Пока сыпь сама не исчезла, бороться с ней было бесполезно. Да и не нужно — все это соответствует проводимому лечению, не следует мешать организму очищаться. Несколько дней болели бедренные кости. У Шевченко нашла пояснения, что могут возникнуть некоторые неприятные явления, но бояться их не надо, все пройдет. Ремонт в доме без шума, пыли не обходится, а тут организм...

Кстати, некоторые женщины, что вместе с нами приехали в Керчь из других климатических зон, стали потом страдать бронхиальной астмой, кое-кто в очень тяжелой форме. Увы, не для каждого переезд на юг полезен: как говорится, одному лекарство, другому — яд.

Ну а мне еще долго лечиться смесью Шевченко. Что до водки — как не любила ее, так и не люблю. По мне, она — аптечный препарат.

Шурупова Елена.
Калужская обл.
(Адрес в редакции).

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ — СПАСИБО ЗАРЯДКЕ

Артроз, радикулит

Было время, когда из-за *артроза* я не мог поднять правую руку, чтобы сделать запись на доске (я — учитель). Хирург «научно» объяснил, что в 50-летнем возрасте, мол, так и положено, ничего поделать нельзя.

Я же стал выполнять вращательные движения руками вперед и назад, преодолевая ужасные боли и «треск» в плечах. Постепенно довел до 100 махов вперед и 100 — назад.

Теперь свободно захватываю ладони за спиной в замок.

От преследовавшего меня с 30-летнего возраста *радикулита* посоветовали висеть на перекладине неограниченное количество времени. Вняв этому совету, также

добавил йоговские упражнения на вытягивание (позы змеи, собаки, кошки, рыбы плюс скручивание позвоночника). Доставал пальцами ног до носа, ушей, а пятками — до темени.

Лечился укусами пчел (от 1 до 25 и обратно).

От радикулита избавился, до сих пор не беспокоит.

Давно для себя решил: для поддержания здоровья нужна физическая нагрузка на организм. Поэтому каждое утро начинаю с зарядки в постели, после выполняю упражнения «Хатха-йоги», принимаю душ, чищу зубы и язык.

Веду активный образ жизни: участвую в художественной самодеятельности, в спектаклях, пою в хоре ветеранов, играю на баяне, веду рубрику «Шахматы» в газете «Ры-

бинские известия». Хожу на лыжах по 8-10 километров, присматриваю за внучкой и женой (инвалидом по зрению);

Адрес: Трофимову Василию Васильевичу, 152915 Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Юбилейная, д. 4, кв. 46.

Комментарий А.В. Печеневского

Лечение укусами пчел — пчелоужалениями проводится всегда под наблюдением врача, лучше апитерапевта. Особенно важны первые манипуляции, так как пчелиный яд может вызвать у человека различные реакции вплоть до анафилактического шока, из которого самостоятельно выбраться не всегда удастся. Перед каждой процедурой место пчелоужаления дезинфицируется 70%-ным спиртом.

Схема же пчелоужалений выглядит так:

В 1-й день живая пчела прикладывается к левому бедру и жалит. Жало остается в коже около минуты, после чего извлекается стерильным пинцетом.

На 2-й день — 2 пчелы к правому бедру.

На 3-й день — 3 пчелы к левому плечу.

На 4-й день — 4 пчелы к правому плечу.

В том же порядке доводим ужаления к каждому последующему месту до 25. Затем без перерыва снижаем количество ужалений.

При проведении лечения всегда наготове следует иметь 2-3 ампулы супрастина (или другого противогистаминного препарата), несколько ампул 10%-ного хлористого кальция для внутривенного введения, одноразовые шприцы, резиновый жгут, аппарат для измерения давления. Естественно, чтобы вводить эти средства, нужен медицинский работник или врач.

МОИ СПАСИТЕЛИ — ЛОПУХ И МЕД

Расскажу о том, как я лечила колено. Заболело оно у меня осенью прошлого года. Что только не делала — и керосином натирала, и мазями мазала, и капустный лист прикладыва-

Артроз коленного сустава

ла. Но болезнь не отступала, ходить могла только по дому. К врачам не обращалась, решила сама справиться с недугом.

Вспомнила про спасительный мед, благо, мы лет 20 пчел держали. Так что мед свой, им и лечусь. Вот как я это делаю.

Намазываю колено медом, сложенную в три слоя марлю смачиваю в водке и прикладываю к колену, сверху целлофан и завязываю шерстяным платком. Компресс этот делала два раза в сутки, утром и на ночь. А когда колено болело особенно сильно, даже ночью компресс меняла.

Так прошел месяц. Мне стало значительно легче, я уже и в магазин выходила, и на почту. Потом водку заменила подсолнечным маслом. Кстати, если икры ног и ступни сводит судорогой, натираю их каждое утро маслом — помогает!

А вот как я заготавливаю на зиму лопухи. У нас они в мае уже бывают сочные, зеленые.

Беру 1 л сока лопуха, столько же водки и меда. Листья лопуха прокручиваю через мясорубку, отжимаю сок через марлю и все соединяю. Получается 3 л настойки. Пью по 1 ст. ложке натошак.

Храню ее не в холодильнике, а в шкафчике внизу. Эта настойка сил прибавляет.

Адрес: Ереминой Марии Моисеевне, 663840 Красноярский край, Нижняя Пойма, ул. Красноярская, д. 15, кв. 7.

ЧТОБЫ НЕ БОЛЕЛИ СУСТАВЫ

Артроз коленных суставов

«ЗОЖ» я выписываю с 2001 года, до того покупала в киосках. Очень хорошая газета. Многие рецепты из вестника испытываю на себе, лечусь. Пью перекись водорода каждое утро. 30 минут делаю зарядку, обливаюсь прохладным душем, пью травы, в результате избегаю простудных заболеваний.

Артроз коленных суставов лечу так.

Тру сырой картофель, не грею, посыпаю солью и привязываю к суставам. Картошки штук 10 и 2 горсти соли, все делаю на глазок.

Ломота в суставах прекратилась, я стала лучше себя чувствовать, могу ходить на длинные расстояния, а раньше не могла.

Мне 70 лет, зимой живу в городе, летом — в деревне. Есть там небольшой домик и земли 0,15 га. Выращиваю все овощи, ягоды, так что физически работать приходится много. Но в этом я нахожу удовольствие. Вокруг деревеньки лес, чистый воздух, благоухание черемухи, сирени и всевозможных трав. Красотища! Летом заготавливаю травы, зимой ими лечусь.

В этом году исполняется 50 лет со дня окончания Нар-тасского сельхозтехникума. Хотелось бы, чтобы откликнулись однокурсники для встречи 30 июля. Я уверена, что большинство из них — зожевцы.

Адрес: Пахмутовой (Блиновой) Любови Степановне, 424036 г. Йошкар-Ола, Марий Эл, ул. Пролетарская, д. 25 а, кв. 3.

ВЫПРЯМЛЯЯ СПИНУ, ВЫПРЯМЛЯЕШЬ ДУШУ

Остеохондроз

С уверенностью могу утверждать, что все человечество можно разделить на тех, у кого болит *позвочник*, и на тех, у кого он не болит.

А между тем человек вредит сам себе. Сплошь да рядом традиции, которым мы следуем, условия, в которых мы живем, привычки, которые идут из глубины веков, являются разрушительными факторами нашего организма. И тут есть одно подводное течение, или маленький гвоздь в подкове, из-за которого проиграно сражение. Подушка! Немного истории.

«Подушко!» Когда это появилось? Мне представляется, что наш давний пращур, чтобы успокоить головную боль, разлегся в пещере после охоты и положил под ушко — под голову — свернутый кусок шкуры медведя. Помогло. Запомнил. Стал тот же прием повторять при начинающихся головных болях. Рассказал соседям, тем тоже понравилось, словом, появился первобытный, пещерный устный прообраз «ЗОЖ».

И из маленького «под ушко» выросли подушка и перина! Ныне другое жилье, другая мебель, а атрибуты все те же. Подушка стала неременным и даже модным «сооружением». И никто не интересуется, нужна ли она. Отдых с постоянно изогнутой шеей дает свои результаты. А мы еще ищем причины боли в «простыло-продуло». Подушка сопровождает нас всю жизнь и даже на кладбище — вот она, сила традиций!

Интересовался мнением ученых — одни считают, что подушка должна быть небольшой и жесткой, другие — достаточно мягкой. Зачем? Полагают, чтобы выпрямилось тело. Но известно, что при наркозах больного кладут без подушки именно для того, чтобы выпрямить тело. Да и в жизни люди прекрасно обходятся без подушек: в походах, на охоте, пастухи в горах.

Десять лет назад я последовал их примеру, и многие недуги покинули меня.

А как дальше быть с позвоночником? Встаньте однажды перед зеркалом, раздевшись догола, оглядите себя критически. Можно ли появиться таким на пляже, в бане? Заведите тетрадь, отметьте дату и работайте, работайте над собой!

«Движение заменит все лекарства», — говорили древние, его же не заменит ничто. В моем арсенале ежедневная утренняя зарядка для мышц спины и пресса — минут 20. Есть контрольное упражнение:

из положения лежа на спине попробуйте перейти в положение сидя, ноги при этом вытянуты. Далее наклониться до касания пальцами рук пальцев ступней. Если перейти в положение сидя трудно, закрепите каким-нибудь образом ноги. Людям до 50 лет достаточно 30 раз, после 60 — хватит 15.

Дружите с весами. Ешьте все, но не копите килограммы, сжигайте движением.

Мой девиз: выпрямляя спину, выпрямляем душу!

Адрес: Коцай Михаилу Пантелеймоновичу, 397623 Воронежская обл., Калачаевский р-н, с. Семеновка, ул. Гагарина, д. 25/1.

И СНОВА ПОМОГ КЕРОСИН

Ревматизм, остеохондроз

В рубрике «Отзовитесь!» многие просят совета, как хоть на время избавиться от *ревматизма и остеохондроза*. Предлагаю рецепт, который применяла сама.

Взять 50 г камфары и растворить в 100 г спирта, потом высыпать туда же 50 г горчицы и растворить. Затем отдельно 100 г яичного белка смешать с основным составом. Натереть больное место, но не досуха, а чтобы остался слой, который затем вытереть тряпочкой. Спокойно ложитесь спать, через несколько дней почувствуете себя гораздо лучше.

И еще: чтобы лучше росли волосы, в селах в свое время натирали кожу головы луком и керосином. Хорошо массировали и смывали простым мылом.

Лысые могут вырастить волосы. Результат превосходил все ожидания!

Адрес: Пашковской Раисе Матвеевне, 385775 Краснодарский край, Майкопский р-н, ст. Севастопольская, ул. Садовая, д. 21.

ИЩИТЕ С РЕВМАТОИДНЫМ АРТРИТОМ ОБЩИЙ ЯЗЫК

Ревматоидный артрит

Ревматоидный артрит (РА) — серьезное заболевание, которое может поразить человека в любом возрасте. Имунная система больного «встает на дыбы» и начинает воевать против своего организма.

После рождения сына я заболела РА, лечилась везде, но только в Московском институте ревматологии мне подсказали, как нужно правильно жить с РА. Я поверила специалистам, проверила их советы на себе, приобрела личный опыт и обязана поделиться рекомендациями с читателями «ЗОЖ», которые не нашли «общего языка» с РА.

Пока ученые всего мира ищут панацею от этого недуга, попробуйте изменить свой образ жизни.

Проснувшись утром, не спешите сразу вставать с постели. Согните и разогните пальчики на руках и ногах, колени, локти, пошевелите плечами. Вдавитесь всем телом в кровать, как можно сильнее напрягите все мышцы, затем расслабьтесь. Прodelайте это несколько минут и только потом поднимайтесь. Но не вставайте сразу, чтобы не было резкой нагрузки на суставы, лучше выкатывайтесь из постели.

Утром самое трудное — пережить скованность: любое привычное действие причиняет много страданий. Не спешите, разогрейте суставы, выполняйте несложные движения, но не останавливайтесь.

Прислонитесь спиной к стене, сильно прижмите плечи, постоит несколько секунд, зафиксируйте положение и отойдите от стены, стараясь держать плечи расправленными, а спину ровной. Делайте это упражнение всякий раз, когда почувствуете, что вы поддались грузу болезни и сгорбились.

К сожалению, в наших магазинах и аптеках пока нет предметов быта, специально приспособленных для больных ревматоидным артритом. Но при покупке новой вещи домашнего обихода с ручкой (ножи, ножницы) старайтесь, чтобы она была удобная. Если нет возможности купить новую вещь, прикрепите поверх старой кусочки резины или обмотайте изолентой.

Стулья, кровати в вашем доме не должны быть низкими — можно положить на них матрасы, подушки. Постарайтесь позаботиться о том, чтобы пол в ванной или на кухне был покрыт резиновыми или поролоновыми ковриками, чтобы не поскользнуться и не вывихнуть больной сустав. Очень трудная задача — прием ванны или душа, поэтому, если есть возможность, нужно сделать поручни, за которые можно ухватиться.

Подумайте о своем гардеробе. Брюки лучше на резинке, кофты на молнии, обувь на низком каблуке, удобная, теплая. Ни в коем случае не переохлаждайтесь.

Поднимать тяжести больным с таким диагнозом противопоказано. Сумки следует носить на плече, а не в руках.

Трудитесь ежедневно понемногу. Распределяйте физическую нагрузку равномерно в течение дня. Нельзя долго сидеть или стоять в одном положении. Двигайтесь!

Многие люди стараются воевать с недугом, делая усиленные движения в разные стороны, преодолевая боль, что недопустимо. Или, наоборот, обеспечивают суставам абсолютный покой, плотно укутывая их, что в результате может привести к их деформации.

Движения должны быть естественными, каждый сустав должен выполнять те движения, которые ему свойственны.

Не ленитесь, обязательно каждый день один час посвящайте упражнениям для суставов. Делайте их лежа. Напрягайте мышцы — только сильные, упругие мышцы помогут вам поддержать сустав.

Особое внимание уделите упражнениям для больных ревматоидным артритом с поражением кистей рук.

Исходное положение — сидя за столом.

- Руки прямые лежат на столе. Поднимаем кисти вверх и вниз.

- Кисти на столе, большой палец отведен, поднимаем только пальцы вверх и вниз (ладони не отрываем от стола).

- Кисти на столе. С напряжением собрать пальцы в неполный кулак и расслабить.

- Локти на столе и вместе. Ладони тоже вместе. Разводим локти в стороны до упора (ладони не разъединяем) и соединяем.

- Локти вместе, ладони вместе. Развели пальцы в стороны и с напряжением сжали в кулачок.

- Ладони на ребре, круговые движения большим пальцем к себе.

- Ладони на ребре, каждый пальчик здороваётся с большим пальцем.

- Руки вперед, пальцы в кулаке, круговые движения кистью к себе. (Только к себе, так как деформация суставов идет в сторону мизинца.)

- Приготовьте 8 кусочков поролона величиной чуть меньше спичечного коробка. Берем сначала по одному в

каждую руку и разминаем всеми пальцами в ладошке. Потом еще по одному, и так все остальные. Вначале это упражнение делать очень трудно, но со временем пальчики привыкнут.

Быстро разотрите ладони, похлопайте. Руки опустите и расслабьте. Выполнять эти упражнения необходимо каждый день.

Что касается правильного питания, то какой-то особенной диеты нет. Нужно придерживаться лишь некоторых правил. Ешьте меньше сладкого и соленого. Полезны овощи, фрукты и зерновые культуры. Будьте очень умеренны в отношении алкоголя.

Так как длительный прием многих лекарств способствует быстрому выведению кальция из костей, употребляйте в пищу продукты, богатые кальцием. Необходим «солнечный витамин» D (зеленые листья капусты, яичный желток, молоко).

Очень важно, чтобы рядом с вами были близкие люди. И не бойтесь просить о помощи. Ведь вы бы не отказали в просьбе, значит, и вам не откажут.

Не отчаивайтесь, помните: гормоны радости (эндорфины) вырабатываются при любых положительных эмоциях и помогают организму справиться с болезнью.

Лариса Медкова.
Псковская область.
(Адрес в редакции).

КАК ВОЗВРАЩАТЬСЯ В ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА

Шейки бедра перелом

Два года назад у меня был перелом шейки бедра. Хирурги настаивали на операции, утверждая, что такие травмы в 62 года сами не срастаются.

К счастью, в нужный момент мне попала книга, которая помогла разобраться в методах лечения, подобрать упражнения и диету для скорейшего срачивания костей, ведь в гипсе мне предстояло пролежать 6 месяцев.

Итак, утром с 6 часов молилась и медитировала, затем выполняла очень простые упражнения:

- Сокращение и расслабление мышц таза и ног.
- Легкое вытягивание больной ноги, насколько позволяет гипс, поворот верхней части туловища в противоположную сторону.

Эти упражнения делала в течение дня несколько раз минут по 10-15.

- Вытягивание шейных позвонков: наклонив голову вниз, макушку тяните вверх. После этого упражнения массировала 7-й шейный позвонок и делала наклоны головы вперед-назад, влево-вправо, повороты головы влево-вправо, вращения головы влево-вправо. Каждое движение выполняла 10 раз.

Только не переусердствуйте: если почувствуете боль или дискомфорт, дайте больной ноге отдохнуть.

Теперь о питании. Сначала несколько дней голодала, а затем исключила из рациона все продукты из пшеничной муки, с использованием сахара и животных жиров. Прочитала, что тибетцы советуют при переломах есть кашу из пшена и риса, а молдаване — из кукурузы. Пила бульоны из рыбных костей, чешуи и плавников.

Сначала варила морскую рыбу (горбушу, сельдь), затем очищала от костей, чешуи, плавников и головы и продолжала все это варить на медленном огне в том же бульоне еще 3 часа, подливая воду по мере выкипания, чтобы в конце варки его было около 1 литра. Процеживала и пила утром и вечером по 0,5 стакана.

Этот бульон — поставщик фосфора, необходимого для укрепления костной ткани.

После еды принимала 1 ч. ложку перемолотой яичной скорлупы, заливая 1-2 глотками яблочного уксуса, разбавленного водой. Уксус развожу так: 1 ч. ложка на 1 стакан кипяченой воды.

Также незаменим репчатый лук. В его состав, как известно, входит природный алюминий, который способствует усвоению кальция в костной ткани.

лук я ела из расчета 2 г на 1 кг собственного веса. У меня вес около 60 кг, значит, моя ежедневная норма 120 г лука (примерно 1,5 крупных луковицы).

У некоторых людей сырой лук может вызвать раздражение слизистой оболочки желудка. Чтобы избавиться от неприятных ощущений, надо его мелко порезать, высушить на солнце или батарее и есть сушеным. Горсти сушеного лука в день будет вполне достаточно.

Через 2,5 месяца я уже не чувствовала боли в месте перелома, а через полгода, когда сняли гипс, без труда разработала ногу. Некоторое время ходила с костылями и палочкой, потом от них отказалась.

Когда после снятия гипса появлялись острые артрозные боли в тазобедренном суставе, делала ежедневно по 15-20 минут теплые травяные ванны.

Заваривала лист березы, хвою, луковую шелуху, лопух, подорожник, крапиву. Делала также скипидарные ванны с белой эмульсией по Залманову.

И еще важный момент: 6 месяцев строгого режима так приковывают к постели, что потом очень трудно ее покинуть.

Самое простое упражнение для укрепления ног — ходьба. Начинать нужно с 200 м, постепенно увеличивая расстояние.

Сейчас я могу пройти 10 км за 2,5 часа.

Адрес: Хомутовой Раисе Ивановне, 455049 Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Галиулина, д. 24/2, кв. 45.

ГДЕ ТОНКО — ТАМ И РВЕТСЯ

Года полтора назад в вестнике «ЗОЖ» была опубликована беседа с доктором биологических наук, профессором Дмитрием Дмитриевичем Сумароковым, теперь уже хорошо знакомым читателям вестника. Материал назывался «Упал, очнулся — гипс». Речь в нем шла о лечении переломов. Профессор, между прочим, обмолвился, что часто переломы случаются из-за остеопороза, но это — особая тема, требующая

отдельного освещения. В ответ на эту реплику редакция получила немало писем с просьбами рассказать подробнее, как бороться с этим бичом нашего времени. Стоит напомнить, что Дмитрий Дмитриевич отдал четверть века своей профессиональной деятельности проблемам восстановления костной ткани, работая на кафедре биохимии медицинского института, и в костях знает толк. Поэтому мы специально пригласили его рассказать об этом с точки зрения науки. В его материале предостаточно и практических рекомендаций, которые, кстати сказать, не сильно расходятся с опытом Раисы Ивановны Хомутовой — автором выше опубликованного письма, но существенно его дополняют. Вначале речь пойдет о профилактике и лечении остеопороза, а затем — о переломе шейки бедра.

Болезни нашего скелета условно можно разделить на 2 группы: связанные с изменениями в суставах: *артрозы и артриты*, что приводит к затруднению и уменьшению подвижности, и вызванные нарушением обмена веществ в самой *костной ткани: остеопороз и остеопения*. По данным Всемирной организации здравоохранения, среди неинфекционных заболеваний остеопороз занимает четвертое место после диабета, атеросклероза и рака.

Многие специалисты называют остеопороз тихой эпидемией XX века. Каждый второй перелом на Земле вызван остеопорозом. У женщин старше 60 лет 8 из 10 переломов спровоцированы остеопорозом. Различают менопаузный остеопороз, развивающийся у женщин старше 50, и старческий (сенильный), проявляющийся и у женщин, и у мужчин старше 70.

Даже при небольшой травме или падении с высоты собственного роста или тем, что мы называем «оступился», остеопороз может быть причиной перелома костей. Известны случаи, когда при подъеме тяжестей, тряске во время езды в транспорте возникали переломы позвонков. Наиболее серьезные переломы шейки бедра, которые чаще встречаются у ослабленных пациентов пожилого возраста.

Предпосылками для развития остеопороза являются: плохая экология; дурная наследственность (остеопороз у родителей); определенное сочетание внешних признаков (принадлежность к европеоидной расе, светлая кожа, голубые глаза, тонкая кость, низкий вес); малая подвижность. Для женщин важно, когда у них начались, насколько были регулярны и когда кончились месячные. Нарушения этого цикла и малая его продолжительность — существенная предпосылка для остеопороза. А вот причин для развития заболевания три:

1. нарушение обмена кальция;
2. нарушение обмена витамина D и образования половых гормонов;
3. низкая исходная плотность костной ткани.

Причем последняя определяется образом жизни и типом питания в детстве и юности. Малая подвижность и активное потребление фосфорсодержащих напитков (пепси-кола, кока-кола) как бы «закладывают» остеопороз в климактерическом периоде.

1. Как восполнить запасы кальция в кости

Костная ткань находится в сложных отношениях с организмом. Кроме механических функций она исполняет роль запаса кальция, так как содержит его около 2 кг. Стабильность его концентрации в крови — одно из условий нормальной жизнедеятельности. Однако организм постоянно теряет кальций с мочой. Регулирование нормальной концентрации кальция в крови осуществляется костью, а потери восполняются с пищей. Вот и первое узкое место. Недостаточность поступления пищевого кальция в кровь может объясняться как тем, что его мало в пище, так и тем, что он плохо всасывается.

Выделение кальция хорошо регулируется и нарушается только при тяжелых эндокринных расстройствах (нарушение функций паращитовидной железы) и при серьезной почечной недостаточности, при которой больной вынужден прибегать к гемодиализу. При этом организм теряет кальций, но не фосфор. В крови нарушается соот-

ношение кальция и фосфора: кальция становится меньше, фосфора — больше, что вызывает разрушение кости для поддержания этого соотношения. Следовательно, больному с почечной недостаточностью нужна пища, богатая кальцием, но не фосфором.

Сейчас появилась еще одна причина остеопороза — усиленное использование чаев «для похудения». Все они содержат мочегонные, а при усиленном выделении мочи почки не успевают вернуть из нее все необходимое. То же происходит при увлечении разными «очистительными» методиками с использованием клизм и мочегонных. Слабительные, клизмы и мочегонные — медленный, но верный путь к остеопорозу.

Мы привыкли получать кальций из молочных и кисломолочных продуктов, сыра (но это противопоказано людям, склонным к атеросклерозу, а у многих вызывает аллергию). Кроме того, кальций хорошо связывается жирными кислотами. То есть обезжиренные продукты — гораздо лучший источник кальция, чем богатые жиром.

Мало кто знает, что растительные продукты содержат не меньшее количество кальция. Это, прежде всего, *сныть*, которую наши предки ели и в сыром виде (салаты), и заготавливали как капусту, *зеленый салат*, *петрушка*, *лук*, *овес*, *горох*, *гречиха*, *фасоль*, *бобы*, *шпинат*. Знаменитый профессор М. Монтиньяк считает, что лучший источник кальция — *минеральная вода*. Но и в этом случае следует помнить о способности кальция образовывать нерастворимые комплексы с жирными кислотами. То есть фасоль в овощном рагу — источник кальция, а с жареной свининой или с сыром — уже нет. Поэтому при наличии факторов риска остеопороза помимо продуктов, содержащих кальций, необходимо принимать биодобавки. Самый оптимальный вариант получения кальция организмом (особенно для женщин в климактерическом периоде) — цитрат кальция.

Возьмите скорлупу от 1,5 яиц, истолките в порошок, залейте лимонным соком или лимонной кислотой и тщательно размешайте. Разделите на 3 части и примите в три приема за 20-30 минут до еды. При про-

филаксии остеопороза достаточно принимать это средство по 1 неделе каждый месяц. При диагностированном остеопорозе курсами по 2-3 месяца с месячным перерывом.

Очень неплохо усваивается карбонат кальция — мел. Сегодня он известен в виде кораллового кальция.

2. Роль витамина D и гормонов

Но помимо кальция костная ткань нуждается в достаточном количестве витамина D, активная форма которого способствует всасыванию кальция. Витамин D образуется в коже из холестерина под воздействием солнечных лучей. Вот почему осенью и зимой в пасмурную и ненастную погоду, когда выработка этого витамина практически прекращается, обостряются многие заболевания, связанные с остеопорозом. Американцы заметили, что усиленная антихолестериновая диета и соответствующая терапия привели к увеличению заболеванием остеопорозом. Особенно это важно для людей со слабо работающей печенью, так как холестерин синтезируется именно в ней. В ней же происходит первый этап активации витамина D.

Однако и витамин D должен перейти в активную форму. Для этого нужны гормоны. Полных людей защищает от возникновения остеопороза подкожная жировая клетчатка. Это своего рода дополнительная половая система. И у женщин, и у мужчин образуется гормон тестостерон — мужской половой гормон. Со временем у женщин он подвергается изменениям, которые могут происходить в половых железах, а могут и в подкожной жировой клетчатке, которая еще их и накапливает. Поэтому у тучных, полных людей остеопороза практически не бывает. А вот недостаток массы тела, увядание, грозит остеопорозом и вытекающими отсюда последствиями. Другое дело — контролировать свой вес в соответствии с возрастом, чтобы излишняя полнота не стала причиной сердечно-сосудистых заболеваний.

У женщин активность синтеза эстрогенов вне яичников определяется расой (она слабее у белых женщин), типом телосложения (у полных женщин остеопороз бывает редко),

психологическим статусом. Если вы всегда будете помнить, что вы женщина, что вы привлекательны, то эстрогены найдут, откуда выделиться, и остеопороз отступит. Усилить синтез эстрогенов помогут растения, в которых содержатся фитоестрогены. Они не могут заменить эстрогены, да это и не нужно, так как их избыток провоцирует рак матки. Они воспринимаются организмом как продукты распада эстрогенов. Таким образом, мы как бы обманываем организм. Природные фитоестрогены содержатся в *корне солодки голой, алтее*. Истинно женские растения — *малина и манжетка*. Чай из листьев малины и манжетки помогает женщинам в сложные для них дни, как в юности, так и при наступлении климактерического периода.

В фитотерапии известны травы, применяемые при остеопорозе, направленные на торможение возрастного сбрасывания веса (возрастная атрофия). Однако известный фитотерапевт, биолог Михаил Викторович Гордеев из Башкирии, который разработал методики лечения остеопороза, на первое место все-таки ставит психотерапию. Он считает, когда у женщины «блестят глаза», чувствуется интерес к жизни, остеопороз ей не грозит. А для того чтобы усилить синтез гормона гипофиза (который контролирует женскую половую сферу), он рекомендует принимать отвары из ясменника пахучего, сон-травы или чернобыльника (полыни).

1 десертную ложку любой из этих трав или их смесь залить 0,5 л остуженной до 60° кипяченой водой, настоять 1 час. Выпить настой в три приема. Курс лечения 3 месяца, перерыв — 1 месяц, затем повторить. Процеживание проводить непосредственно перед приемом.

Сон-траву я бы рекомендовал использовать с осторожностью. Она опасна при заготовке; можно обжечься.

Из чернобыльника в этих же целях готовят полынное вино.

15 г сухих измельченных корней варят в 1 бутылке белого портвейна 15 минут. Пьют по 50 г 1 раз в день на ночь в течение месяца.

Травы, стимулирующие выработку половых гормонов в коре надпочечников, будут помогать в лечении и профилактике остеопороза.

Это головки красного клевера, шалфей или душица, шишки хмеля.

1 ст. ложку сырья залить 100 мл остуженной кипяченой воды 60°, настоять 1 час и выпить в три приема. Принимать курсами по 2-3 месяца с месячным перерывом.

Лечение этими травами подобно гормонозаместительной терапии, которая действует мягко и без осложнений. Хотя сама гормонозаместительная терапия отнюдь не безопасна. В США было проведено исследование, когда 16600 женщин подверглись лечению искусственными гормонами. В результате резкого скачка таких заболеваний, как инсульт, инфаркт, тромбофлебит, рак молочной железы, исследование было прекращено досрочно. Поэтому лечение фитопрепаратами сегодня можно считать наиболее эффективным и безобидным.

Итак, травы, содержащие стероиды, к которым относятся и женские половые гормоны:

паслен дольчатый, наперстянка, якорцы, лук, морозник, солодка голая.

Наперстянка, паслен, морозник достаточно ядовиты. Я бы рекомендовал ограничиться солодкой голой, корень которой легко купить в аптеке, а можно вырастить у себя на участке.

Обычно готовят настой на горячей воде: 20 г сырья на стакан кипятка. Настаивать час. Выпить за день за 2 приема.

Все вышеизложенное касалось в основном лучшей половины человечества — женщин. Но у мужчин, особенно старше 70, увы, ситуация обстоит практически так же. Только у них чаще ломается запястье, чем бедро. Их организм должен синтезировать женские половые гормоны из мужских. Поэтому мужчинам полезно принимать:

ярутку полевую, корни и листья одуванчика, сурепку обыкновенную, корневища аира.

1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом воды 60°, настоять 1 час, принимать в три приема. Принимать курсами по 2-3 месяца с месячным перерывом.

Я сторонник того, чтобы вводить как можно больше лекарственных растений в ежедневный рацион. Для разнообразия можно заварить только ярутку, а сурепку и листья одуванчика пустить в салаты, из корней аира приготовить цукаты. Высушенные и измельченные в кофемолке корни одуванчика хорошо добавлять в каши или супы, тогда не чувствуется их горечь. Поверьте, от такого лечения эффект будет ничуть не меньше.

3. Роль обменных процессов в костях

Последние исследования, проведенные в Рижском институте биомеханики, доказали зависимость остеопороза от уменьшения подвижности жидкости в костях. Для улучшения капиллярного кровообращения в костях хорошо принимать те же *корни и листья одуванчика, ярутку*. Но здесь будут другие пропорции.

2 ст. ложки сырья залить 300 мл воды, охлажденной до 60°, настаивать 1 час, выпить в три приема за 20 минут до еды. Принимать курсами по 2-3 месяца с месячным перерывом.

Отдельно хочу отметить *окопник*. Он хорош не только для профилактики остеопороза, но и для лечения переломов кости. Одна беда, окопник содержит глицирризиновую кислоту, которая плохо влияет на печень, но разрушается при кипячении.

1 десертную ложку травы залить 300 мл воды, довести до кипячения и кипятить 15 минут. Настоять, охладить и выпить в три приема.

Есть и другой рецепт:

40 г корней парить в 1 л молока 6-7 часов и принимать 7 дней по рюмке.

Следующие 7 дней порошок корней окопника смешать с медом 1:1 и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Для снятия боли при переломах хорошо использовать *герань луговую*. Внутрь используется настой.

1 ст. ложку герани залить 1 стаканом кипятка, настоять, принимать 3 раза в день за 20 минут до еды.

Для ванн:

2 ст. ложки травы залить 500 мл воды, варить 10 минут, настоять 1 час.

Еще одно очень хорошее растение — *живокость*, которое восстанавливает микроциркуляцию в крови. Ванны из живокости можно принимать и в целях профилактики остеопороза, и при лечении костных переломов.

Основные лекарственные растения при остеопорозе и переломах

Незаменимы при лечении переломов: *хвощ полевой, спорыш, кора ивы козьей, хмель, пустырник, любисток, чабрец*. Ванны из этих трав способствуют регенерации костной ткани.

1 стакан сухого сырья заваривают в 1 л кипяченой воды и добавляют в ванну. Длительность процедуры 15 минут при температуре 37° через день. Курс лечения 7-12 процедур.

Это относится не только к ярко выраженным переломам конечностей, но и скрытым. Чтобы получить компрессионный перелом позвоночника, например, вовсе не обязательно упасть на спину. Многие люди и не догадываются о том, что их изменившаяся осанка свидетельствует о компрессионном переломе позвоночника. А «заработать» его можно, просто таская тяжелые сумки. Поэтому, если у вас нет противопоказаний против приема ванны, рекомендую проводить подобные процедуры хотя бы один-два раза в неделю. Попробуйте и почувствуете, как исчезнут боли в позвоночнике и изменится осанка.

В фитотерапии известны травы, которые не только лечат тот или иной орган, но и могут существенно изменить качество жизни.

Женская трава *эстрагон*, в переводе с латыни эструс — течка у животных. Из названия уже понятно, что растение усиливает образование женских половых гормонов. Его можно просто добавлять в пищу в качестве приправы.

Еще одно удивительное растение — *ослиник двулетний* (энотера, ночная свеча). Энотера неприхотлива, великолепно выращивается на садовом участке. Семена толкут в ступке или измельчают в кофемолке и тоже добавляют в пищу как приправу. Масло растения используется для лечения десятка заболеваний. Поэтому можно с уверенностью кон-

статируют, что энотера не только препятствует развитию остеопороза, но и улучшает качество жизни.

Сныть, повторю еще раз — это источник кальция. Ешьте ее круглый год в любом виде. Хотите — заготавливайте, хотите — сырую режьте в салаты, хотите — сушите на зиму. Многие смущает немного неприятный запах растения. Это не беда — замочите сныть минут на 15 в холодной воде перед употреблением, и проблема будет решена. В старину сныть была одним из основных блюд на столе: ее заготавливали в бочках, варили из нее щи.

А вот еще одно очень питательное, полезное и незаменимое при остеопорозе растение — *сыть съедобная* (*syringia esculenta*). Порошок из клубней сыти работает как адаптоген, его принимают при диабете, осложненном остеопорозом.

1 ст. ложку измельченных клубней растения залить 250 мл воды, варить 15 минут, настаивать 2 часа. Принимать по 50 мл 4 раза в день.

Девясил высокий, видимо, неспроста в народе называют «девять сил». Одна из лекарственных форм — вино из корней растения.

20 г высушенных корней отварить в 1 бутылке сухого красного вина и принимать по 100 мл ежедневно. При желании можно слегка подсластить.

В официальной медицине для лечения остеопороза с успехом применяется масляный экстракт девясила.

Высушенные, измельченные корни растения залить растительным маслом в пропорции 1:10, настоять 1 неделю, встряхивая 5-6 раз в день.

Масло можно добавлять в пищу по 1 десертной ложке в день или использовать наружно как крем, нанося на больное место.

Сейчас для профилактики остеопороза активно применяются так называемые бисфосфонаты (фосомакс и другие). Они резко замедляют разрушение кости, но на синтез кости почти не влияют. По непроверенным данным, подобные вещества содержатся в некоторых глинах (глинолечение) и в природном веществе — бишофите.

Очень важно вовремя узнать, не начался ли у вас остеопороз. Рентген может показать только поздние стадии. Грозные

симптомы: потеря веса, изменение осанки, боли в костях, особенно в позвоночнике. К сожалению, врачи не всегда знают, какие анализы можно сделать для уточнения диагноза. Умный пациент их должен знать. Добейтесь чтобы вам определили костные ферменты: кислую и щелочную фосфатазы. Если первая будет стремиться к верхней границе нормы, а вторая к нижней, то это тревожный звонок. А если еще и концентрация кальция в крови повышена, то надо озаботиться уже не профилактикой, а лечением. В областных центрах могут сделать гидроксипролин крови. Его повышение свидетельствует об усиленном распаде кости.

Что делать при переломе шейки бедра

Эффект будет более действенным, если начать лечение с первых дней, когда перелом еще совсем свежий.

1-й этап

Заживление костной ткани начинается с ее очищения. Поэтому я бы не рекомендовал принимать противовоспалительные препараты в первые 2-3 дня. В нашем организме есть «запасные» стволовые клетки, которые и станут фундаментом для будущих клеток костной ткани. Чтобы этот процесс начал работать, организму потребуется в достаточном количестве витамин А. Стимулировать первую фазу можно ретиноевой кислотой. Такого препарата у нас пока не существует. Больному назначают рыбий жир либо готовый препарат витамина А. Но мне больше нравится морковь.

На начальном этапе лечения необходимо съедать по 500 г тертой моркови в несколько приемов с ложкой сметаны или масла.

Это обеспечит ваш организм витамином А. Начинать лучше постепенно: в первый день 250 г, потом 350 г и т.д. Пожилым людям с проблемами в области печени можно пропить гепатопротекторы (эссенциале), защищающие печень. Чем старше человек, тем продолжительнее первый курс — от 5 до 7 дней.

2-й этап

В этот период включается механизм образования белка коллагена клетками кости. В принципе, в организме все для этого есть. Но так как организм уже немолодой, и там может

быть нарушен белковый обмен, надо дать ему строительный материал. В данном случае это или пищевой желатин, или обезжиренный студень из костей, лучше свиных. Именно костный, не хрящевой или кожный.

Больному необходимо съедать приблизительно 0,5 кг студня ежедневно на протяжении недели.

Для того чтобы строительный материал мог быть использован как можно полнее, организму нужно железо. Тут подойдут любые препараты, его содержащие. Лучший способ старых земских врачей — истыкать ржавыми гвоздями яблоко на ночь из расчета 10 крупных гвоздей на одно яблоко (утром и вечером). При этом не забываем о лекарственных растениях, содержащих железо: *крапива, хвощ, синюха, сушеница* и т.д. Для того чтобы белок — фермент, содержащий железо, мог работать, нужна еще аскорбиновая кислота, которую можно принимать до 1 г в день. Начать лучше с 200 мг, постепенно доведя норму до 1 г. Это второй этап, он продлится тоже 5-7-9 дней, в зависимости от возраста.

Для пожилых людей с плохим здоровьем можно порекомендовать еще препарат остеогенон. Он хорош и для лечения, и для профилактики остеопороза.

3-й этап

Начинается минерализация костной ткани. Организму нужны кальций и фосфор, обязательно вместе (в соотношении примерно 1500 мг:1100 мг), и одним питанием тут обойтись не получится. Поэтому необходимо принимать цитрат кальция, который, как было сказано выше, лучше всего усваивается. Подобное соотношение выдерживается в некоторых биодобавках. Но вместе с ними нужна активная форма витамина D₃. Подчеркиваю, АКТИВНАЯ форма, так как с возрастом нарушается именно активация витамина D. Таковы отечественный препарат оксидевит или импортные — кальций D₃-тева, рокальтрол. В названии препарата обязательно должно быть указано: альфакальцидол. Однако сам по себе, без кальция он малоэффективен.

Курс: 5-7-9 дней.

4-й этап

Полным ходом идет перестройка. К этому моменту на месте перелома уже образовалась мозоль. Теперь ей нужно сформироваться в крепкую костную ткань. Функция витамина D — омоложение костной ткани. Поэтому четвертую неделю посвятим приему препаратов из витамина D. Параллельно с этим необходимо начать делать физические упражнения. Иными словами, надо двигаться активно, до появления небольшого чувства боли, как бы травмируя кость. Именно на этом, кстати, основан метод Илизарова. Упражнения продолжаем делать 4-ю и 5-ю недели, постепенно увеличивая нагрузку. Пятую неделю можно ничего не принимать, а ограничиться физкультурой. Но лечение на этом не заканчивается. Это завершился лишь первый цикл. Если вы полны решимости встать на ноги и ходить без посторонней помощи после перелома шейки бедра, то вам в конце пятой недели надо усилить нагрузку до легкого дискомфорта и начать все сначала. Всего придется провести как минимум три таких цикла за полгода. Конечно, чем старше человек, тем сложнее восстанавливается костная ткань.

Если все эти мероприятия вы делали для профилактики, то перерыв между курсами должен быть не меньше месяца. Если для заживления костей при переломе, то лечение нужно начинать в первый же день и перерыв между курсами делать не больше недели. На полное образование костной мозоли потребуются 3-4 курса.

И в заключение хочу предостеречь от приема веществ, способствующих распаду костей.

Кислота — это распад, поэтому чрезмерное употребление уксуса неизбежно ведет к развитию остеопороза. Кофе, газированные напитки, курение, алкоголь, малоподвижный образ жизни — также способствуют разрушению костной ткани.

В публикации были использованы как результаты собственных исследований, так и работы других специалистов в этой области, объединенные в «Руководстве по остеопорозу».

СУМАРОВ Д.Д.,

доктор биологических наук, профессор.

БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ

ВСЕГО ЛИШЬ МАССАЖ

Мастит послеродовой

«ЗОЖ» — моя любимая газета. Считаю, что газета в нынешнем ее варианте идеально отвечает разносторонним запросам людей, ведущих здоровый образ жизни. Сейчас появляются аналогичные газеты, но тем не менее конкуренту «ЗОЖ» нет. Вот в этом разностороннем подходе, как я считаю, и кроется причина вашего успеха.

Одним словом, я думаю, что вы на правильном пути. Но это все вступление.

Основная причина, почему решила написать, — хочу поделиться опытом в лечении такой болезни, как *послеродовой мастит*. Многие женщины, кормившие грудью, знают, что это такое. К сожалению, как говорят сами врачи, эта болезнь сейчас очень распространена среди молодых мам.

В газетах и книгах по народной медицине встречается довольно много рецептов от мастита. Однако с удивлением обнаруживаю, что никто из авторов не упомянул о массаже груди.

Вот вкратце моя история. У меня началось все с повышения температуры, небольшого покраснения груди и затверделости в месте покраснения (тоже сначала небольшого). Я вооружилась рецептами и стала их применять. Лепешки с медом, сырая тертая свекла и так далее... Никакого улучшения. Сцеживала молоко по совету врачей каждые 3—4 часа, не реже. Вставала даже ночью. Практически ничего мне не помогало. Более того, медленно, но верно краснота усиливалась, а участок затверделости увеличивался. Примерно че-

рез неделю я помчалась в поликлинику к хирургу, надеясь, что, может, там мне помогут. Мне поставили диагноз: острый серозный лактационный мастит. Предупредили, что если грудь нагноится (в центре воспаления образуется размягченная полость, обычно синюшного оттенка), то в таком случае потребуются хирургическое вмешательство. Назначили курс антибиотиков. Я начала пить антибиотики, состояние то немного стабилизировалось, то ухудшалось, несмотря на то, что параллельно с антибиотиками я не прекращала лечение народными средствами. Примерно через месяц состояние было ужасным: участок воспаления (инфильтрат) был с куриное яйцо, сильная краснота, боль в груди.

И тут я вспомнила, что одна наша знакомая женщина еще в самом начале моей болезни посоветовала мне

между нанесением различных компрессов массировать воспаленный участок груди по часовой стрелке круговыми движениями (не менее 10–20 минут). Не просто гладить, а именно массировать.

Но я не придавала значения этому совету, считая его слишком уж пустяковым. (Чуть позже я услышала этот же совет от одного из преподавателей Сибирского государственного университета физической культуры, где учусь на заочном отделении.) Одним словом, только когда я начала выполнять данную рекомендацию, мастит начал отступать. Хотя до полного выздоровления понадобилось еще дней 10–14, но положительный результат сказался сразу.

Через несколько месяцев я застудила другую грудь. Но уже была во всеоружии: массаж, компресс, массаж, компресс...

Массаж не менее 7 раз в сутки. И болезнь прошла всего за 2 дня!

Из своего личного опыта компрессы могу посоветовать такие: мазь Вишневского, сырой тертый картофель, настойка из усопших пчел на водке (1 ст. ложка усопших пчел на 0,5 л водки.) Кстати, массаж я часто делала с этой настойкой (говорят, в ней половина таблицы Менделеева).

Компрессы лучше чередовать.

Штрауфман С.П.
г. Омск.

Комментарий А.В. Печеневского

Мастит — это острое гнойное воспаление молочной железы. Вызывается гноеродными организмами стафило- и стрептококками. Протекает с высокой температурой, ознобом, головными болями и в молочной железе. Часто является причиной прекращения кормления грудью у кормящих матерей.

Массаж — действительно один из методов лечения наряду со сцеживанием молока и приемом медикаментов. По поводу последних — это риск развития у младенца диатеза, дисбактериоза и других осложнений, так как малыш получит через молоко мамины лекарства. Вот почему следует отдавать предпочтение лечению природными средствами: пить чай из жаропонижающих и противовоспалительных трав.

Для этих целей можно рекомендовать подорожник, череду, ромашку, календулу, эвкалипт.

2 ч. ложки любой травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить и выпить. Повторить 4-6 раз в сутки.

А настойку из подмора (умершие пчелы) делают в соотношении не менее 10 ст. ложек на 500 мл спирта, настоять 10-15 дней.

Здоровья вам и малышу.

ЭТОТ ВСЕСИЛЬНЫЙ КЕРОСИН

Миома матки, эрозия шейки матки

После того как в «ЗОЖ» (№ 3 за 2004 год) был напечатан мой рецепт лечения миомы, получила много писем с вопросом: «Каким керосином лечить миому, очищенным или нет?» Всем ответила, а потом подумала: а вдруг кто-то начнет лечение авиационным или белым, очищенным керосином?

Дорогие женщины! Лечиться нужно простым керосином, которым пользовались еще до Великой Отечественной войны и после нее. Его нужно самим фильтровать через плотную ткань. Никаких ожогов не будет, если держать тампон точно пять минут! Если миома еще не запущена,

можно делать процедуры через день, только не более двенадцати сеансов.

Хочу напомнить: если миома удалена оперативным путем и снова выросла, керосин уже не поможет. У кого эрозия во влагалище или на шейке матки, керосин противопоказан! Вначале нужно справиться с эрозией.

Многие читательницы интересуются: если миома за один курс не рассосется, можно ли повторить его?

Можно, но месяца через три, не раньше. А вот еще один рецепт от миомы.

Взять 1 ст. ложку сухих цветков картофеля и залить одним стаканом кипятка. Настоять 15-20 минут, процедить и пить по 1/3 стакана три раза в день до еды.

Предлагаю женщинам, у которых эрозия на шейке матки, рецепт, который помог мне. Было это давно, более 30 лет назад. Ни мази, ни спринцевания марганцем не помогали. Тогда я решила пролечиться майским медом, каланхоэ и простым подсолнечным маслом, доведенным до кипения.

Каланхоэ толкла в деревянной ступке, процедила, сок смешала с медом и маслом в пропорции 1:1:1. Состав постоял дней семь в комнате, в темном месте. Перед употреблением надо как следует размешать, чтобы масло поднялось наверх. Затем для тампона налить в другую посуду, остальное держать в прохладе. Немного нагреть и, обмакнув тампон, ввести во влагалище на всю ночь. Утром (рано) спринцеваться настоем аптечной ромашки. Курс 10 дней, мне его хватило, чтобы навсегда избавиться от эрозии.

Этим же составом я вылечила руку старшему сыну, который вернулся с соревнований по классической борьбе из Одессы. При падении на ковер он получил ожог левой руки. Там, видно, плохо обработали, ворс попал в ткани, кожа была содрана. Приехал домой, а рука болит, рана загноилась. Я сразу натолкла каланхоэ, смешала с маслом и медом. Смоченную в этом снадобье марлю положила на рану, забинтовала. Меняла повязку через день. Гной исчез, а через три дня вообще не стали делать повязку. Чтобы образовалась корка, смазывала место ожога борным вазелином.

Я и теперь пользуюсь этим рецептом, закапываю в нос, когда заложен, лечу ожоги. Даже мастит левой груди оказался бессилён перед каланхоэ с медом и маслом.

Во время войны лечили, да и теперь некоторые люди лечат ангину керосином. Только его надо фильтровать через гигроскопическую вату. Потом намотать кусочек ваты на кончик палочки, смочить в керосине и смазать миндалины как можно глубже. Причём делать это следует каждые полчаса в течение одного дня! Ангина проходит быстро. Прежде чем призвать на помощь керосин, необходимо проверить миндалины. Если там есть нарывы или язвочки, то лечение керосином категорически запрещается!

Адрес: Пашковской Раисе Матвеевне, 385775 Краснодарский край, Майкопский р-н, ст. Севастопольская, ул. Садовая, д. 21.

Комментарий А.В. Печеневского

В рецепте Раисы Матвеевны использовано растение каланхоэ.

При приготовлении рекомендуемой смеси листья каланхоэ следует выдержать в холодильнике 1 неделю после срезки.

За этот период в них образуются биологически активные вещества, которые улучшают свойства смеси. После ферментации растение приобретает антисептические и противовоспалительные свойства. Благодаря этому лекарство из листьев каланхоэ способствует очищению ран от гноя и ускоренному заживлению. Действительно, такая смесь может использоваться при воспалениях в полости рта (в виде марлевых тампонов), для закапывания в уши при отитах, язве 12-перстной кишки и желудка, незаживающих долго ранах, рожистом воспалении, пролежнях, ожогах, эрозиях шейки матки, трещинах сосков. Хочу порекомендовать упрощенный, но более действенный рецепт.

Сок ферментированного каланхоэ смешать с медом в пропорции 1:1. Лечение можно совмещать с фармакологическими средствами.

Так же из сока каланхоэ можно приготовить мазь, добавив в него вазелин в пропорции 1:4.

БОЛЕЗНИ КОЖИ

СПЕШУ НА ПОМОЩЬ

Демодекоз

В одном из номеров «ЗОЖ» в рубрике «Отзовитесь!» прочла просьбу москвички Н.Г. Барковой помочь ее дочери. Диагноз — демодекоз. Это заболевание кожи лица мучило меня более 30 лет. Сколько и каких только мазей я не перемазала на свое лицо, — и все без толку. Два раза даже невольно сжигала кожу лица. Кожа вскоре нарастала вновь, но и на ней образовывалась сыпь в еще большем количестве.

Помог, как это часто бывает, случай. Довелось мне как-то поехать во Владивосток. И здесь я, конечно же, первым делом стала искать спасение от своей болезни. И, представьте, нашла. В городе прием вел кожник-кореец. Он-то и назначил лечение, после которого я вот уже 10 лет, как забыла о своих мучениях.

Вот суть этого метода.

Прежде всего надо строго соблюдать режим питания, исключив всю острую, соленую и жирную пищу.

Медикаментозные средства: таблетки трихопола принимать так:

10 дней — по 1 табл. 3 раза в день. Перерыв — 3 дня.

10 дней — по 1 табл. в день. Перерыв — 7 дней.

10 дней — по 1 табл. 2 раза в день.

Одновременно следует 3-4 раза в день наносить на лицо мазь «Бензилбензоат» (желательно импортную).

Обращаю внимание на то, что после нанесения мази и принятия таблеток сыпь на лице может вспыхнуть сильнее прежнего, но не пугайтесь: это естественный процесс восстановления кожных покровов лица, поэтому спокойно продолжайте лечение по указанной схеме.

В зависимости от результата после недельного перерыва курс можно повторить. Мне, например, хватило одного курса — примерно через 2 недели лицо полностью очистилось.

Адрес: Винокуровой Нэлли Викторовне, 633243 Новосибирская обл., Искитимский р-н, с. Завьялово, ул. Совхозная, д. 6.

Комментарий А.В. Печеневского

Этот «заморский» метод лечения подойдет не всем. Диета соответствует нашим представлениям о лечении, а в остальном... Вы когда-нибудь принимали трихопол? Достаточно прочитать аннотацию на препарат, где написано, что он вызывает аллергические реакции, изменение вкусовых восприятий, состава крови, поражения печени. Да и общая доза трихопола слишком велика (10 дней по 0,25 г х 3 раза в день = 7,5 г; 10 дней по 0,25 г х 1 раз в день = 2,5 г; 10 дней по 0,25 г х 2 раза в день = 5 г. Итого получается 15 граммов трихопола!) Хотя даже в аннотации написано, что больше 10 дней его принимать нельзя.

В своей практике я успешно использую другой метод лечения демодекоза.

Внутри сбор трав: тысячелистник, череда, зверобой, бессмертник, ромашка. Все компоненты взять поровну, перемешать, затем 1,5 ст. ложки смеси отварить в 400 мл воды на протяжении 5 минут, настоять 1,5 часа, процедить, добавить 1 ст. ложку меда. Разделить все на три приема и выпивать за 20 минут до еды. Курс лечения 1,5 месяца.

Наружно: умываться настоем тысячелистника и полыни, взятых поровну. 3 ст. ложки сбора варить 10 минут в 1,5 л воды. Настоять до остывания. Умываться 4-5 раз в день.

Также полезно наносить на кожу лица масло тысячелистника 1 раз на ночь в течение месяца.

Чтобы его приготовить, возьмите цветы и листья растения, измельчите, залейте растительным маслом в соотношении 1:5, дайте настояться 2 недели, затем процедите через сито. Утром умойтесь настоем полыни и тысячелистника, а на ночь намажьте лицо этим маслом.

Попробуйте, не пожалеете.

О ТРИХОПОЛЕ: БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

Пять лет назад ко мне обратился молодой человек, у которого отказали почки после курса лечения трихополом. Молодой человек женился и перед зачатием ребенка решил вместе с женой, как советуют врачи, обследоваться. Были обнаружены трихомонады и назначено лечение трихополом. После 10-дневного курса у Влада отказали почки, а у супруги лечение прошло без осложнений. Влада я вылечил, но не обошлось без стационара и применения гормонов. Вот вам и трихопол.

КОЖУ ОЧИСТИТ ЗДОРОВЫЙ ЖЕЛУДОК

Нейродермит

Прочитала в «ЗОЖ» (№ 13 за 2004 год) упрек, что некоторые читатели просят не указывать адреса. Задумалась, в чем причина. Ведь я тоже об этом прошу. Дело в том, что в нашем рабочем поселке все друг друга знают, а я пишу о дочери-студентке. Вдруг ровесники, прознав о ее недуге, ранят расспросами... Вот потому и даю свой электронный адрес. Пока. Больше ничего придумать не могу.

Моей дочери 19 лет. И уже 3-4 года не обращаемся к врачам по поводу нейродермита, которым она страдала с рождения. Правда, вначале он назывался диатезом. Какие только диеты дочь не перепробовала, сколько разных курсов лечения прошла — всего не перечесать! Руки, ноги, шея были в бинтах — расчесывала до крови. Однажды я ее и к экстрасенсу свозила. Но все оказывалось практически безуспешным.

А помог врач, который делал дочери очередное УЗИ печени и поджелудочной железы. Посоветовал дополнительно проверить желудок. Результат меня ошеломил: выявились гастрит, отек слизистой, дисбактериоз, бульбит, еще кое-что. Поэтому и хочу сказать: кожные заболевания — это зачастую проявления внутренних болезней. Ищите причины!

После того как дочь начала лечить желудок, кожа стала очищаться сама. Мазали уже только кремом «После бритья» с витамином F. Помогли и успокаивающие чаи с мятой, пустырником, валерианой.

Знаю, в специальных санаториях Сочи, Анапы подход к лечению болезни такой же: очищение организма, лечебная физкультура, морские ванны, грязи или минеральная вода на больные места.

Однажды, уже в 15 лет, дочь начала поститься. Мы были против, но она выдержала 40-дневный пост. Конечно, похудела, но кожа совершенно очистилась, исчезли даже покраснения.

Удивительный эффект был после полного массажа спины и живота. Полезны также клизмы и активированный уголь.

Сейчас дочь ест все, забыли о диетах, вновь появились в нашем доме животные и книги. А вот травяные чаи, продукты, содержащие йод, разные квасы у нас на столе по-прежнему. Мы к ним привыкли.

Адрес: Ольге Боровской, 14087 @ rambler. Ru

Комментарий А.В. Печеневского

Прекрасный и поучительный пример, свидетельствующий о важности сочетания современных методов диагностики и использования средств народной медицины. А сколько у нас «неизлечимых» больных!

Приведу состав сбора от нейродермита для ребенка 10 лет.

Череда – 2 части, пустырник, мята – по 1 части, чистотел – 0,3 части, тысячелистник – 1,5 части, валериана – 0,5 части. Травы смешать, измельчить, 2 ч. ложки сбора залить 1 стаканом воды, проварить под крышкой на малом огне 3-5 минут. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды и перед сном. Курс лечения – 1-1,5 месяца.

При склонности к рецидивам повторять лечение 1 раз в квартал, соблюдая диету (без острого, цитрусов, икры и раков). Параллельно принимать энтеросгель по 2 ч. ложки 3 раза в день в течение двух недель.

ХОТИТЕ ВЫЛЕЧИТЬ ПСОРИАЗ – БЕГОМ В ПАРИКМАХЕРСКУЮ

Псориаз

Расскажу об одном личном открытии, которое помогло мне одолеть *псориаз*.

Было это давно, в 70-е годы. Я работала в парикмахерской. Приходилось и химическую завивку делать, и волосы окрашивать. Даже трудно сказать, какие только фантазии клиентов мне не приходилось воплощать в жизнь за свой 43-летний стаж работы. Я очень любила свою работу, хотя она не была безвредной. Очень часто приходилось пользоваться химикатами, а перчатки по молодости лет я не надевала. И вот однажды почувствовала какой-то непонятный зуд сначала в области локтей, потом на коленях. Появились красные бляшки, которые начали причинять мне массу хлопот и неудобств. Врач сказал, что это псориаз, назначил лечение какими-то мазями. Еще раньше я слышала о таком заболевании и знала, что оно практически не поддается лечению. Однако решила испробовать на себе все существующие способы, лишь бы избавиться от «бляки». Когда от медицинских препаратов улучшения не последовало, стала применять подручные средства. Надо сказать, что раньше в каждой парикмахерской были огромные бутылки с 33%-ным раствором пергидроли. Состав этот очень опасный — при неосторожном использовании можно получить сильный ожог.

Как-то раз, когда терпеть зуд от своих бляшек было невозможно, я намотала на палочку ватку, обмакнула ее в бутылку с пергидролью и смазала поврежденный участок кожи.

Щипало очень сильно, кожа побелела, но пузырей и ожогов не было. На какое-то время болячки вдруг исчезли. Когда они появлялись вновь, я опять использовала свое «лекарство».

С тех пор о псориазе я навсегда забыла.

Адрес: Полозовой Зинаиде Григорьевне 671205 Бурятия, Кабанский район, пос. Каменск 1, д. 61, кв. 1.

БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА

КАК Я СПАС ЗУБЫ

Пародонтоз

С 1970 года — мне было тогда 44 года — у меня начали болеть десны — кровоточили. Начал лечить их у зубных врачей. Обращаться приходилось частенько. Врачи ставили мне под десны так называемые «турундочки» — это небольшие кусочки ваты, смоченные в каком-либо лечашем растворе. Времени на все эти «зубные дела» я тратил много, а улучшения — никакого.

Постепенно зубы расшатывались, болтались, и их приходилось выдергивать один за другим. И сверху, и снизу. Однажды удалил сразу 3 зуба.

К 1995 году осталось у меня всего 4 зуба — 2 сверху и 2 снизу, а между зубами — мосты. Мне сделали протезы, и эти 4 зуба держали протезы.

Но вот наконец заболели и эти 4 зуба. Нижние — еще можно было терпеть, а верхние так сильно разболелись, что просто не вмоготу. Чувствую: надо идти к зубному, снять мосты и выдернуть зубы. Но дальше-то что?! Ужас!

И решил я попробовать...

Взял мелкую соль «Экстра», хорошо натер зубной щеткой с солью все десны, чистыми руками сделал массаж десен — верхние десны сверху вниз, а нижние — снизу вверх, как бы отдаивал, так, чтобы вышла сукровица из десен. Хорошо помассировал. Затем развел 2 таблетки гидроперита (H_2O_2 , между прочим. — Прим. ред.) на полстакана воды и полоскал этим раствором рот минут 40.

На другой день зубы еще болели, но уже меньше. Я повторил процедуры. И на третий день все было уже отлично!

Ничего у меня не болело. Я был счастлив. Наконец-то нашел способ лечения. Ах, если бы я этот способ знал раньше, в 1970-м, или немного позже. У меня бы были все зубы целы, и я бы так с зубами не маялся! Но зато теперь — как только немного начинают болеть зубы, значит, туда попадает инфекция. Я сразу же делаю эти три процедуры:

1. Чищу десны мелкой солью или крепким соленым раствором.
2. Делаю массаж десен, чтобы вышла сукровица.
3. Делаю (заранее) раствор: 2 таблетки гидроперита на 1/2 стакана воды и полощу рот не менее 20 минут.

Теперь я уверен, что последние мои 4 зуба не выпадут и будут держать мои протезы.

А пишу я для того, чтобы другие люди воспользовались моим способом лечения пародонтоза заранее, как только десны начинают кровоточить.

Ревёрз А.

Хабаровский край.

P.S. Мой адрес прошу не указывать, а то старушки будут надо мной смеяться, скажут: беззубый. А с протезами-то кто заметит?! Я вообще еще о-го-го и выгляжу моложаво.

НА ФЛЮС НАЙДЕТСЯ РЖАВЫЙ ГВОЗДЬ

*Воспаление слизистой оболочки
ротовой полости, флюс*

На воспаления ротовой полости мало обращают внимания, и совершенно зря. Долгое время я не решался идти к зубному (боли боялся), и вместо того, чтобы бежать к врачу, я по совету соседки купил антибиотиков и стал лечиться самостоятельно. В результате щеку раздуло так, что левый глаз почти исчез. Врач, как увидел, ахнул. Зуб, конечно, удалили, а в придачу еще и соседний, поскольку воспаление добралось и до него. Флюс держался еще неделю, асимметрия лица осталась до сих пор, хотя прошло уже полгода.

Это происшествие заставило меня поискать народное средство для профилактики флюсов. И хотя народной медициной увлекаюсь давно, о зубных болезнях в моей кол-

лекции рецептов не находилось. Наконец отыскал подходящий, опробовал его и спешу поделиться с вами:

Налить на дно маленькой кастрюльки примерно пол-стакана жидкого липового меда. Раскалить старый ржавый гвоздь (обязательно старый и ржавый, поскольку ржавчина в данном случае играет весьма важную роль!) докрасна и положить его в мед. Чтобы сохранить ржавчину, при нагревании не следует дуть на гвоздь и прикасаться к нему. Вокруг гвоздя образуется густое черное вещество, вроде дегтя. Этим веществом и надо смазывать десну, главным образом перед сном. Нарыв десны скоро прорвется, опухоль спадет.

Адрес: Качнельсону Ромуальду Хлавновичу, 213827 Беларусь, г. Бобруйск, ул. Советская, д. 136, кв. 59.

Комментарий В.М. Костерова

Жалоб на заболевания полости рта в моей практике встречается превеликое множество, и перечень их довольно внушительный, поэтому остановимся на наиболее распространенных и, так сказать, «зловредных». Стоматит — это не такое уж болезненное явление, но неудобств доставляет массу. Одно хорошо — лечится довольно быстро и эффективно: проводят полоскание настоем или настойкой календулы.

1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, остудить, процедить и полоскать рот 5-6 раз в день.

Настойку применять для полоскания по 1 ч. ложке, разведя в 0,5 стакана теплой кипяченой воды. Процедуру хорошо чередовать с полосканием раствором соды.

Подойдет и настой ромашки, а применять так же, как настой календулы. Очень эффективен «ротокан», а это не что иное, как сбор ромашки, тысячелистника, календулы. Если воспалены к тому же еще и десны, хорош аир болотный (корни).

Для этого заваривать 2 ст. ложки измельченных корней в 0,5 л воды, прокипятить на водяной бане 15 минут, настоять полчаса, остудить, процедить и полоскать рот 3-4 раза в день и на ночь.

Можно порекомендовать жевание прополиса. В походных условиях полоскать рот настоем зверобоя. Вещество гиперин, содержащееся в зверобое, обладает мощней-

шим антимикробным действием. Из подручных средств можно порекомендовать бадан толстолистный, девясил, кору дуба, ивы, а если еще добавить иван-чай, обладающий к тому же и обволакивающим действием, исцеление будет обеспечено.

СОМНЕВАЕТЕСЬ? ПОСОВЕТУЙТЕСЬ

Укрепление зубной эмали

Сначала весны 2001 года пользовалась «своим» зубным порошком. Через какое-то время, сама не знаю, почему, перешла на дорогие импортные и отечественные зубные пасты. Потом стала чистить зубы сначала поваренной, позже — морской солью. Все бы ничего, да только не было какого-то внутреннего комфорта. Мой организм «просил» больше не экспериментировать и вернуться к первоначальному варианту. И должна сказать, лучше моего «дружка-порошка» ничего нет! Я улыбаюсь раскованно и свободно и знаю: эта улыбка меня красит!

Вот рецепт «идеального» чудо-порошка.

Сода питьевая, соль, мел (брусочками), подсушенная кожура банана (для запаха), живица, высушенные яичные скорлупки, пережаренные зерна ячменя, активированный уголь. Все компоненты по отдельности измельчить в кофемолке, смешать в пропорции 1:1, просеять. Перед чисткой зубов смочить зубную щетку в подсолнечном масле.

Когда я рассказала о зубном порошке своему дантисту, она только и вымолвила: «Идеальный порошок!» И посоветовала после полоскания протирать десны бальзамом Караваева — «Витаон».

Недавно пришла в стоматологическую поликлинику, чтобы в очередной раз удалить зубной камень, но доктор, к моему изумлению, сказала, что камня у меня нет и что, наконец, я счистила его своим порошком.

В составе порошка задействованы такие твердые вещества, как частицы яичной скорлупы и крупинки соли. В связи

с этим пользуюсь порошком только утром. Вечером же применяю либо «Лесной бальзам», либо «Пародонтол».

Детям до 14 лет порошком чистить зубки нельзя. В этот период идет формирование зубной эмали, и твердые частицы состава только навредят.

Не собираюсь никого поучать, просто хочется кого-то предостеречь от ошибки.

Болезнь не возникает враз, она зачастую накапливается месяцами и даже годами. Поэтому борьба с недугом не терпит скоротечности и суетливости. Но большинству из нас, людей, нужно вылечиться непременно раз и навсегда.

Доходит до смешного. Я могу только догадываться, что это был за рецепт, после публикации которого с прилавков аптек исчез йод.

После выхода статьи о перекиси водорода, соответственно, исчезла вся перекись. Люди, желая непременно оздоровиться, бросаются из крайности в крайность. А подумал ли кто-нибудь, что аптечный йод — это вовсе не то, что нужно организму, и употреблять его внутрь весьма нежелательно! Если хотите помочь своей щитовидке, не прибегая к дорогим комплексам витаминов, пользуйтесь для приготовления пищи йодированной солью.

А кто-нибудь почистил свой организм, «вымел» из него все шлаки, прежде чем начать лечение перекисью? Пусть эти вопросы останутся риторическими...

Я призываю людей вдумчиво и осознанно подходить к рецептам. Если в чем-то сомневаетесь, посоветуйтесь с опытными зожевцами, обратитесь к врачу, которому доверяете.

Несколько строк обязана посвятить самолечению «вслепую».

Мне точно известен случай, когда мужчина лечил разными примочками непонятное поражение кожи. А в итоге оказалось, что «подкармливал» рак. Уверена: такие случаи не единичны. Каждый человек вправе выбирать между врачом и народным рецептом, между аптечными препаратами и лечебными травами. Но эффективное лечение (кто будет спорить?) зависит от точного диагноза.

Я понимаю, что вера людей в официальную медицину основательно подорвана, но уверяю, есть хорошие специа-

листы. В конце концов, пусть это будет платная консультация. Есть многочисленные методы диагностики, начиная от простого общего анализа крови до компьютерной. Главное — установить точный диагноз и не упустить время.

Быть может, в моей философии есть спорные моменты, но это моя философия, и именно так я представляю ситуацию.

P.S. Дорогой «ЗОЖ», отважусь обратиться с просьбой. Хочу попросить с твоих страниц читателей помочь разыскать мою подругу — Сорокину Лилию Владимировну. Она врач-лаборант. Десять лет назад мы вместе работали в лаборатории 3-й больницы города Грозного. Сейчас, если не изменились обстоятельства, она живет в Россоши.

Адрес: Владимировой Т.Г., 346781 Ростовская обл., г. Азов, пос. Ясный, ул. Кутузова, д. 27, кв. 27.

Комментарий В.М. Костерова

Чудо-порошок для чистки зубов вполне может быть эффективным, правда, в несколько ином составе. Дело в том, что в далекие 50-е годы многие практические врачи рекомендовали в зубной порошок (помните, который продавался в круглых бумажных коробочках) добавлять пищевую соду и соль для нормализации кислотно-щелочного баланса. Ну а мелко измельченный мел, яичные скорлупки, уголь добавляли для механического воздействия. Кстати, последний является еще и хорошим сорбентом.

Если вспомнить старину, то в народе часто использовали для жевания смолу, как говорили «для очищения зубов». Живица выполняет антимикробную функцию. Я то время хорошо помню, и сам часто этим методом пользовался, как и все мои товарищи. Это было даже модно, как сейчас жевание жвачки, правда, не в таком повальном масштабе. Ну, а добавка кожуры банана — это ваше ноу-хау. Во всяком случае, состав получился не хуже раз-рекламированных зубных паст.

НЕ ВСЯКАЯ РЕКЛАМА ХОРОША

Пародонтоз

В надоевших телерекламах то и дело слышишь о еще лучшей зубной пасте, еще лучшей щетке и совершенно ничего нет о технике чистки зубов. Я, например, полвека чистил зубы и, как выяснилось, неправильно. Поэтому, видимо, в пятидесятилетнем возрасте они у меня начали шататься и выпадать. Однажды без заморозки стоматолог вырвал мне сразу три зуба. А держались они только на коже десен. Стоматолог объяснил мне, что кровь застаивается в корнях зубов, и зубы постепенно отмирают, что надо при чистке зубов больше массировать десны.

Начал я по его совету чистить зубы утром и вечером, больше внимания обращая на десны, стараясь их как можно больше массировать.

В результате и зубы укрепились, и десны перестали кровоточить. За последние 10-15 лет я не потерял больше ни одного зуба.

Адрес: Лисицыну А.П., 141070 Московская обл., г. Королев, ул. Суворова, д. 15 а, кв. 53.

Комментарий В.М. Костерова

С письмом о разрекламированных зубных пастах, где одна лучше другой, нельзя не согласиться. Ведь хорошее средство в рекламе не нуждается. В отношении техники чистки зубов, думаю, вы преувеличиваете, хотя массаж десен вещь очень полезная (на себе убедился). Мой отец прожил 88 лет. За всю жизнь зубы ни разу не чистил, не было тогда такого правила, как сейчас, особенно в деревне, а умер со здоровыми зубами. Значит ли это, что не нужно заниматься профилактикой и лечением зубов и десен? Конечно, нет. Главное — в наследственности и здоровом образе жизни. Если наследственность — фактор, от нас не зависящий, то здоровый образ жизни должен находиться под нашим контролем. Контролируйте, что вы пьете и едите. Например, недопустимо сразу после горячего пить холодное, это пагубно для зубов. Не забывайте постоянно делать санацию зубов, при-

слушивайтесь и к нетрадиционным, малоизвестным рекомендациям. Так, например, мало кто знает, что при употреблении настоя шиповника, который в целом очень полезен, разрушается эмаль зубов. Чтобы этого не допускать, надо всего-навсего после настоя шиповника прополоскать рот кипяченой водой или кушать больше мамалыги.

Много жалоб на язвы слизистой оболочки ротовой полости. Причин появления этой патологии много, но в основном, по-моему, две: авитаминоз вследствие дисбактериоза кишечника и герпесная инфекция.

Как известно, в кишечнике сосуществуют полезная и условно-патогенная микрофлоры. Последняя при определенных условиях (стресс, усталость, нарушение режима и качества пищи, инфекция и др.) способствует переходу ее в патогенную, то есть вредную. Полезная микрофлора выполняет много функций, в частности, способствует перевариванию клетчатки. Но нас сейчас интересует способность ее синтезировать витамины группы В. Считается, что недостаток В₂ в организме человека может сопровождаться слабостью, резью в глазах, их покраснением, болью в углах рта, на губах, языке, образованием на них трещин. Язык может быть ярко-малинового цвета. Нарушается, как принято говорить, целостность слизистой оболочки, а это есть не что иное, как язвы. В тяжелых случаях образуются язвы на слизистой оболочке полости рта. И это еще не все, ибо для нормального функционирования витамина В₂ (рибофлавина) необходим еще витамин В₁ (тиамин). Лучшее средство лечения - восполнение недостающих витаминов через продукты питания. Поэтому напоминаем, что продукты с высоким содержанием витамина В₂ следующие:

дрожжи (особенно пивные), печень, почки, сердце, творог, яйца, сыр, скумбрия. Богаты витамином В₂ уксусно-кислые и молочнокислые бактерии, вот почему весьма кстати в нашем случае квашеные фрукты и овощи, те же капуста и яблоки.

Не могу не упомянуть о пользе чайного гриба, который не требует особых условий, лишь была бы подслащенная вода

да немного чайной заварки. В растворе чайного гриба витамина B_2 очень много. Остается только назвать продукты, богатые витамином B_1 :

печень, свинина, гречневая крупа, овсянка, хлеб из муки грубого помола.

Конечно, можно возместить недостаток рибофлавина с продуктами питания. Но лучше все-таки так называемый эндогенный витамин. То есть тот, который вырабатывается самим организмом. Этот витамин воспринимается организмом как свой, родной, поэтому лучше усваивается. Для этого необходимо устранение дисбактериоза, который, как мы уже знаем, повлек авитаминоз витамина B_2 . Надо создать в кишечнике для жизнедеятельности указанных бактерий благоприятную среду. И лучше это сделать с использованием сборов лекарственных растений.

Ромашка — 2 части, подорожник — 2 части, мята — 2 части, репешок — 4 части, зверобой — 2 части. Указанную смесь заварить в термосе из расчета 2 ст. ложки на пол-литра кипятка и принимать по 1-2 ст. ложки каждый час первые 2-3 дня, а затем 4-6 раз в день.

Нормализация наступает уже со второго, третьего дня лечения. Хорош в этом случае препарат ферула-7. Если его нет в продаже, подскажу его состав: корень лопуха, девясила, дягиля, а также ферула, овес, корень аира болотного, одуванчика. Повышает жизнеспособность полезных бактерий в кишечнике бадан толстистый. Из него следует готовить настой и пить по полстакана 2-3 раза в день после еды.

И последний мой совет. Если вы неожиданно, как вам кажется, стали терять сенсорную способность (плохо различать запахи) или появилась аллергия, это может указывать на дисбактериоз. Трудно излечиваются инфекционные дисбактериозы. И состав лекарственных сборов для этого несколько другой.

В случае, например, стафилококкового дисбактериоза целесообразно в сбор включить

зверобой — 5 частей, хвощ — 3 части, тысячелистник — 2 части, сушеницу — 3 части, лист березы — 3 части, лист эвкалипта — 3 части. Заварить из расчета 1 ч.

ложка смеси на 1 стакан кипятка. Настоять 30 минут и принимать по полстакана 3 раза в день до еды.

Несколько сложнее лечение слизистой оболочки ротовой полости в случае *герпесной инфекции*. Вирус герпеса, попавший в организм, будет жить там постоянно, время от времени проявляя себя.

Туя очень сильно ингибирует вирус герпеса, я испытал это на себе. Находясь на отдыхе в Севастополе, я заметил на губе герпесное высыпание. На оздоровительной базе, где мы остановились, аптек или аптечных ларьков поблизости не было. Тогда я решил самостоятельно попробовать шишко-ягоды туи. Я тщательно разжевывал свое лекарство, часть слюны сглатывал, а частью смачивал языком больную губу. Каково же было мое удивление, когда на второй день язвочка стала подсыхать, а на третий день полностью зажила. И уже через четыре дня я был здоров.

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

РЕЦЕПТУ ДЕДА — 50 ЛЕТ

Гангрена

Дед мой тогда работал плотником, у него было 11 своих детей, а после смерти жены сошелся с женщиной, у которой их было трое. Да еще совместных нажили.

Как-то дед поранил ногу и внимания не обратил, пока не стала она его беспокоить. Обратился к врачам. Они сказали: «У вас *гангрена*, надо ногу ампутировать, чтобы дальше не пошло заражение».

Да как же кормить такую ораву детей на одной ноге?! В отчаянии дед отказался от операции и даже дал расписку.

Приехав из больницы домой, несколько ночей не спал — нога не давала покоя. И тут попалась ему на глаза крынка (глиняный горшок) с кислым молоком. И дед подумал: дай приложу молоко к ноге, может, не станет так гореть.

Взял тряпки, вылил на них кислое молоко и приложил к ноге, где была чернота. Прилег отдохнуть. Так и проспал двое суток. А когда проснулся, удивлению не было конца: жар спал, чернота стала сходить.

Вот и стал дед прикладывать простоквашу, пока все не прошло. Остался живой и на обеих ногах.

Мы и сами не раз убеждались в целебности обыкновенной простокваши. У меня болели мочевой пузырь и почка.

Я ела утром натошак творог и пила кефир, простоквашу — вышел песок, и все зажило.

Нарывчик на пальце — прикладываем простоквашу, желудок болит — пьем кефир, простоквашу, едим творог.

Пусть и вам поможет рецепт деда.

Адрес: Захаровой Раисе Владимировне, 442535 Пензенская обл., г. Кузнецк, ул. Орджоникидзе, д. 425.

БЕРЕГИТЕ НОГИ

Мозоли, трещины, натоптыши

Больше года читаю вестник, кое-какие советы, рецепты применяю на себе. Мне 75 лет, но я не поддаюсь хандре, двигаюсь в любую погоду. В транспорте пока не езжу, хотя ноги временами побаливают — *полиартрит* от простуды... Вот и хочу дать читателям вестника совет, основанный на жизненном опыте: берегите ноги!

Знакомая для многих, наверное, ситуация: погода прекрасная, самая пора на огороде или в саду работать, но каждый шаг причиняет боль. Чаще всего напоминают о себе ступни ног. Нагрузку они несут огромную, а заботимся мы о них не очень тщательно. Вот и напоминают они о себе *мозолями, трещинами, натоптышами*. Самый простой способ избежать этих проблем — вспоминать о ногах каждый вечер. Поделюсь своим опытом, может, кому и пригодится.

Каждый вечер, независимо от того, работали ли в огороде или ходили целый день в модельных туфлях, следует уделить труженикам-ноженькам 15 минут. Как?

Надо погрузить ноги в теплую воду, и пока они блаженствуют, намылить жесткую щетку туалетным мылом и нанести на нее любой крем для сухой кожи. Хорошо растереть эту смесь по подошвам и только после этого мягко, без усилия почистить подошвы пемзой. Предварительно пемзой «поскоблить» мыло и нанести на нее немного крема. Осталось ополоснуть ноги чистой водой, досуха вытереть и нанести крем. Посидеть минут пять, и ножки, как новые.

Теперь что делать, если появились те проблемы, о которых я говорила.

Трещины под пальцами советую немедленно смазать растительным маслом или кремом «После бритья».

Много хлопот доставляют разросшиеся косточки у больных пальцев. Столь же неприятны и шпоры, образующиеся на пяточной кости. Природа этих костных разрастаний одна и та же — нарушение обмена веществ.

Чтобы облегчить ходьбу и снять боль, на косточки можно положить кусочек фольги и компресс из прополиса. Кусочек прополиса размягчают рукой, при-

дают форму косточки и накладывают сухую повязку на всю ночь. А самый доступный способ лечения увеличенных косточек и пяточных шпор — это смазывание их голодной слюной утром, натошак, когда еще рот не полоскали. Или насыпьте в носок или чулок под пятку щепотку красного молотого перца и ходите с ним целый день. Уже после первого дня почувствуете заметное облегчение, а через неделю вообще забудете о боли.

Многие страдают от мозолей на пальцах или ступнях. Существует множество способов их сведения. Вот наиболее доступные.

Наложить повязку из размягченного мыла на зеленом листе сирени. Повязки менять каждый день, число их определите сами по состоянию своей мозоли.

Можно наложить повязку из свежего сока клещевины. Обязательно вымойте руки после приготовления сока и следите, чтобы он не попал в глаза.

Адрес: Сугатовой Евдокии Владимировне, 630057 г. Новосибирск, ул. Часовая, д. 35, кв. 8.

МЕДОВАЯ ЛЕПЕШКА ОТ МНОГИХ БЕД

Ожоги, обморожения, порезы, трещины, фурункулы

Делаю я ее так.

Замешиваю мед с мукой так, чтобы получившаяся лепешка не рассыпалась, а была вязкой. Затем добавляю чуть-чуть птичьего жира (гусиного, куриного, утиного): он близок к жиру человека и очень быстро впитывается. Храню лепешку в целлофане, но не в холодильнике.

Применяю ее при *ожогах, обморожении, прикладываю на чирьи и фурункулы, порезы, трещины на руках, ногах. Снимаю псориаз, тромбы на ногах* рассасываются. После снятия гипса надо разрабатывать суставы, прогревать, массаж делать, а лепешка размягчает мышцы, восстанавливает жировой слой кожи и тем ускоряет процесс восстановления.

Объясню подробно, как я использую лепешку.

Больные места обмываю теплой водой с хозяйственным мылом. Затем кладу лепешку, разминая ее, прямо на тело или на чистую бумагу, смятую, как промокашка, чтобы тело не колола. Завязываю чистой тканью. Сверху желательнее еще что-нибудь теплое. Если гнойные открытые раны, то меняю лепешку три раза в день. Она с бумагой снимается безболезненно. А если что-то и остается, то можно легонько мягкой тряпочкой смыть. А то и не касаться — в другой раз отстанет со следующей лепешкой. Накладывать надо лепешку до тех пор, пока рана не очистится и не нарастет кожа, а потом только смазывать жиром. Не застудить.

Многим мне пришлось помогать. Так, вылечила фурункулез у 8-месячной девочки. Вся голова ее, плечи, шея были покрыты фурункулами с голубинное яйцо. На голове корка, на которой гной, кровь, слипшиеся волосы.

Я облепила сразу все пораженные места лепешками с бумагой, обвязала чистыми кусками материи. За ночь все размокло, кора слезла вместе с лепешкой. Одни фурункулы прорвались, другие назревали. Я кипятила воду с чередой, обмывала мыльной водой и опять обкладывала новыми лепешками, утепляла. За месяц я вылечила девочку. Следов никаких не осталось. Уже после первых лепешек девочка стала спать, есть, улыбаться.

Лечила я и обмороженные ноги: пятки и пальцы. И тоже лепешкой, так же все делала. Мужчине могли ампутировать обе ноги, ждали гангрены. Я спасла ему ноги...

Пока жива, стараюсь с пользой для людей прожить. В Казахстане, в городе Аркалыке, я помогала всем, кто обращался ко мне. И с каждым больным сталкивалась с новыми болезнями и пробовала, применяла, что могла. И радовалась успехам вместе с больными. А в России пока не получают контакты.

По профессии я учитель, а по призванию, как видно, целитель. Сейчас на пенсии.

Адрес: Фоминцевой Надежде Андреевне, 646700 Омская обл., р/п Шербакуль, ул. Калинина, д. 29.

Комментарий А.В. Печеневского

Наша читательница приводит несколько измененный рецепт Авиценны (мед с пшеничной мукой). Этот метод лечения используется давно. Мед оказывает противомикробное действие, способствует ускоренной грануляции (заживлению) раны, очищает от гнойных выделений, уменьшает боль, снимает отек и красноту. В своей практике я использую вместо муки порошок из высушенных растений — подорожника, зверобоя, череды, тысячелистника, софоры и др.

В зависимости от заболевания, чувствительности больного, а иногда для смены действующих компонентов лекарства такие лепешки способствуют еще более быстрому выздоровлению. Все очень просто. Попробуйте один раз, и вы навсегда станете сторонником медолечения. Дешево, просто и без осложнений. Лечит раны, язвы, остеомиелит, гангрену, флегмону, мастит, ожоги, фурункулы, парапроктиты, туберкулез лимфатических узлов и их воспаления, артриты и пр.

И НИКАКИХ СЛЕДОВ...

Ожог

Как-то летом работала в подмосковном оздоровительном лагере «Зоркий», где уважаемый коллега — терапевт Геннадий Николаевич дома, глядя брюки, крепко приложился предплечьем к раскаленному утюгу. Лечили 1 раз в день.

Обильная обработка 3%-ной перекисью водорода, затем обливание KMnO_4 (среднеинтенсивной окраски). После подсушки — стерильная повязка с левомиколем. Через неделю рука зажила без последствий. Советую теперь всем держать в домашней аптечке марганцовку и перекись.

Адрес: Ярошенко Валентине Ивановне, 141400 Московская обл., Красногорский район, п. Нахабино, ул. Красноармейская, д. 57, кв. 34.

НИКОГДА НЕ УНЫВАЙ!

Переломы рук и ног

Мне хотелось бы поделиться опытом с людьми, которые волею судьбы оказываются прикованными к постели. В сентябре 2001 года после автоаварии я с переломами три месяца пролежала на спине. Когда очнулась после реанимации, обнаружила, что нахожусь в палате среди 12 таких же неходячих. Надо было выбираться из несчастий.

Начала с гигиенических процедур. Смешивала в небольших количествах воду с водкой или спиртом, добавляя туда же несколько капель геля для душа, и смачивала этой жидкостью хлопчатобумажную салфетку. Протирала тело, отжав салфетку и меняя ее затем на сухую.

Для лежачего больного особенно важен ежедневный стул, поэтому старалась обязательно есть в разных видах свеклу.

На ногу был наложен гипс с «окошком» для раны, но она долго не могла зарубцеваться. Помогли облепиховое масло и лазерное облучение.

Для улучшения настроения необходимо отвлекаться от своих болей. Я старалась вспоминать о чем-то хорошем, читала детективы, отгадывала кроссворды, особенно увлекалась японскими. А ручку приспособилась держать в левой руке.

Но главное для лежачего больного — движение.

Мне очень помогал улучшать самочувствие массаж ушей и пальцев. Массажером служило металлическое кольцо, подвешенное на нитке над кроватью. Несколько раз в день я по очереди терла об него свои пальцы. Усилиями воли сокращала мышцы живота, представляя себя гуляющей в лесу или купающейся в реке, я, сколько могла, сгибала-разгибала руки и ноги.

Гипс с руки сняли еще в больнице, и я усиленно разрабатывала мышцы.

Я делала упражнения, сжимая и разжимая пальцы, растопыривая их и соединяя. Каждым пальцем старалась совершать кругообразные движения и училась держать в руке всевозможные предметы.

После выписки из больницы на костылях и с гипсом на ноге выше колена вернулась домой. Здесь моим врачом стала кошка, которая располагалась поверх гипса, когда я садилась, положив ногу на табуретку. От тренировок не отказалась.

Разрабатывала руку, занимаясь стиркой мелких вещей в теплой воде. Это оказалось отличным стимулом для многократных упражнений на сгибание-разгибание.

Неизменным моим спутником стал и резиновый мячик, который я постоянно сжимала-разжимала. А когда пошла на работу, то в сумочке носила резиновое кольцо для аналогичных упражнений.

После снятия гипса с ноги стала заниматься физкультурой.

Училась ходить, ползать, спускаться по лестнице. Летом много ходила босиком по щебню, асфальту, по лесной дорожке. А через год села на велосипед и ездила на огород за 8 км. Думаю, в оздоровлении помогло то, что я ела много сныти. Я уж не говорю о благотворном влиянии внимания и заботы окружающих.

Участие близких и больничного медперсонала для восстановления сил обреченного на неподвижность человека переоценить трудно. Это надо помнить всем, в чьей семье случилось такое несчастье. Ну, а я, несмотря на свои 56 лет и массу болячек, не унываю и продолжаю лечиться по рецептам «ЗОЖ».

Адрес: Курицыной Нине Федоровне, 142432 Московская обл., г. Черноголовка, Институтский проспект, д. 9, кв. 197.

САМАЯ НАДЕЖНАЯ ОПОРА И ПОДДЕРЖКА

Реабилитация в послеоперационный период

После двух операций по удалению опухоли спинного мозга (в 27 лет и в 33 года) мне дважды пришлось заново учиться двигаться и ходить. Возможно, мой опыт окажется кому-то полезен.

Главным, что заставляло меня сражаться, несмотря на трудности, боль и прогнозы врачей, была любовь. Любовь к Богу, к своему сыночку, к родителям, к себе, к жизни — это единственная и самая надежная поддержка и опора.

С первых же дней после операции, когда ноги еще совершенно не шевелились, я внушала себе и днем, и ночью, что буду ходить, бегать, прыгать, танцевать. Причем ясно и отчетливо представляла себе эти картины. На первый взгляд, мелочь, но, думаю, именно эта мелочь стала тем ключиком, который запустил весь механизм восстановления.

Часто сталкиваясь со спинальниками, я заметила, что медики и реабилитологи слишком рано приучают пациентов к инвалидным коляскам и катетерам (простите за натурализм, но для многих спинальников это большая проблема). Возможно, у кого-то еще был шанс научиться ходить, но это сложно, легче усадить человека в коляску, к которой он быстро привыкнет и перестанет бороться и надеяться на лучшее. У такого человека сформируется матрица болезни, из которой сложно вырваться.

Совершенно случайно я прочитала, что ползание стимулирует работу спинного мозга. И так же, как маленькие дети сначала ползают, а потом ходят, так и я ползала — сначала на животе, потом на четвереньках, на кровати, потом на полу, и движения ног становились все более точными и легкими. Только после этого я начала учиться ходить, держась за своих близких, за их руки, только не за костыли и не за палочку, к которым тоже легко привыкнуть, но потом трудно бросить.

Занятия отнимали много времени и сил, каждый шаг давался с огромным трудом. Мне казалось, что я хожу по битому стеклу, но надо идти и не сдаваться, и я иду, потому что очень важно не упустить первые полгода.

В процессе реабилитации часто возникает вопрос о применении медикаментов. Я очень благодарна нейрохирургам из Международного центра нейрохирургии г. Киева не только за то, что меня успешно прооперировали с применением операционного микроскопа, но и за твердую и однозначную рекомендацию — никаких лекарств не принимать. Только в

первые дни после операции мне кололи обезболивающие, а потом все — ни уколов, ни таблеток.

Киевские хирурги объясняют это тем, что сравнительные исследования не доказали пользы от применения лекарств в процессе реабилитации. А если нет пользы, зачем нагружать организм? Пусть он сам свободно восстанавливается и не тратит силы на переработку ядов. Все в лучших традициях «ЗОЖ»!

Справедливость этой рекомендации я проверила на себе и очень довольна. Возможно, в отказе от лекарств есть и более глубокий смысл: если человеку назначают лекарства — значит, он болен, а если он болен — значит, надо принимать лекарства. Возникает порочный круг, из которого многие до конца жизни не могут вырваться. Матрица болезни формируется окончательно и разрушает остатки здоровья. Я не принимаю лекарств, не считаю себя больной, несмотря на дважды оперированный позвоночник. И даже если доктор называет меня «больная», я его поправляю: «Не больная, а выздоравливающая». Чтобы стать здоровым человеком, нужно действовать и думать, как здоровый человек. Каждый день я внушаю себе: «Я здорова, хорошо себя чувствую и хорошо выгляжу» — и это прекрасно помогает.

Благодаря упражнению «ходьба на ягодицах» профессора Неумывакина я избавилась от тазовых нарушений, спасибо вестнику «ЗОЖ».

К сожалению, вопросы реабилитации спинальных пациентов недостаточно изучены, мало специалистов в этой области. Люди, живущие в маленьких городах и селах, предоставлены сами себе. Им не у кого проконсультироваться. В Донецке есть прекрасная реабилитационная больница, где уже много лет учат людей ходить, тщательно и успешно лечат пролежни, каждого пациента окружают вниманием, заботой и душевным теплом, потому туда и приезжают со всей Украины.

Желаю всем читателям и редакции «ЗОЖ» успехов, здоровья и преодоления всех трудностей.

Адрес: Зверьковой Римме Николаевне, 83062 Украина, г. Донецк-62, ул. Тушинская, д. 15, кв. 8.
Тел.: (0622) 61-57-66.

И ВСЕ ЖЕ НАДЕЮСЬ НА ЛУЧШЕЕ

Реабилитация после травмы позвоночника

У меня травма позвоночника. Когда произошел несчастный случай, мне было 19 лет. Вердикт врачей звучал как приговор: никаких надежд на выздоровление, и ноги навсегда останутся полностью парализованными. Сделали мне в областной Белгородской больнице предварительную операцию: убрали осколки и соединили место перелома металлической скобой. А чуть позже выяснилось, что нужна еще одна операция — в Москве или в Харькове.

Не описать мучений человека с такой травмой. Особенно когда его переворачивают через каждые два часа, чтобы избежать пролежней. В эти моменты в позвоночнике возникают дикие боли: позвонки соединены не прочно и смещаются при малейшем движении.

Через две недели меня выписали домой. К счастью, случайно узнали, что в нашем Шебекино есть замечательный хирург с «золотыми» руками — Сергей Иванович Бережной, который может взяться за вторую операцию. Он и вернул меня к жизни...

Если человек лежит без движения два месяца, то у него атрофируются мышцы и затвердевают суставы. Даже если ноги парализованы, необходимо делать упражнения (с посторонней помощью) на все группы мышц. И во время занятий ты должен представлять, что эти движения делаешь сам. То есть заниматься своеобразным аутотренингом.

Вот несколько упражнений, которые я выполняла с помощью родителей и друзей.

Перевернуть больного на живот. Ноги в коленях медленно сгибать к ягодицам до ощущения боли, а если совсем нет чувствительности, то до упора. Каждый день добавлять по 0,5 см.

Лежа на спине: поочередно отводить больную ногу в стороны, постепенно увеличивая амплитуду.

Сгибать ногу в колене и медленно подтягивать к груди. При этом поддерживать, чтобы нога не свалилась набок.

Больной все так же лежит на спине. Взявшись за ступню и под колено, поочередно выполнять круговые движения влево и вправо.

Теперь помощник занимается ступней. Держит ее одной рукой за пятку, другой — за пальцы и поочередно выполняет ступней круговые движения влево и вправо.

Положение то же самое. Только помощник двигает ступню, словно нажимает ею на педаль — вверх и вниз до упора.

Ну, и так далее. Упражнений может быть значительно больше. Важно проделывать их старательно и по нескольку раз в день. От помощников здесь требуются и осторожность, и терпение, и настойчивость. При этом необходимо постоянно наращивать нагрузку. То есть увеличивать количество и повторений, и упражнений...

После сложнейшей операции у меня долго не срасталось место перелома, возможно, из-за недостатка кальция.

Мы использовали рецепт получения кальция из яичной скорлупы.

Через 2 месяца (как показало рентгеновское обследование) место перелома срослось в крепкий узел.

Ежедневно занималась разработкой суставов.

Ходила на коленях в толстых наколенниках, держась за кровать. Такое лечение продолжалось 2 месяца.

Но главное — я не поддавалась хандре и постоянно верила в свое выздоровление.

Следующий этап: для меня специально сделали приспособление, чем-то напоминающее сапоги, только они были из легкого металла. Именно «сапоги» не давали ногам сгибаться в коленях. Первые шаги были мучительными: больно, непривычно, с двух сторон меня поддерживали родители. А потом мне сделали «ходунки» на колесах, чтобы можно было держаться за них и передвигаться самостоятельно, никого не обременяя.

Занималась я каждый день по многу часов. Ноги при этом синели и отекали. Но постепенно необходимость в сапогах отпала. Я начала ходить на «ходунках» «под присмотром», потому как иногда ноги подкашивались, и я падала.

Мне еще предстоит много потрудиться, чтобы научиться, точнее — обрести способность самостоятельно ходить.

Без «ходунков» я пока еще совсем беспомощна, хотя Белгородский травматологический ВТЭК считает, что в постоянной помощи такие инвалиды, как я, не нуждаются... Да, трудно здоровым понять больных!

Остается только надеяться на то, что государство когда-нибудь обратит внимание на нелегкую судьбу инвалидов-спинальников. Тем более что таких, как я, наверное, десятки тысяч. И нам нужны — просто необходимы — реабилитационные центры, где можно было бы, если уж не бесплатно, то хотя бы за умеренную плату, заниматься на тренажерах, получать консультации и лечение.

Впрочем, я не теряю оптимизма и надеюсь на лучшее.

Адрес: Гончаровой Татьяне Михайловне, 309291 Белгородская обл., г. Шебекино, ул. Королева, д. 23.

E-mail: guest@belgtts.ru

«ЗОЖ»: Для наших новых читателей мы решили повторить рецепт получения кальция из яичной скорлупы, опубликованный в «ЗОЖ» в № 22 за 1996 год.

Методика применения скорлупы куриных яиц очень проста. Яйца предварительно моются теплой водой с мылом, хорошо ополаскиваются. В большинстве случаев скорлупа не требует специальной стерилизации. Для маленьких детей необходимо на 5 минут помещать ее в кипящую воду. Скорлупа от яиц, сваренных вкрутую, чуть менее активна, но зато полностью готова к использованию, пройдя стерилизацию в процессе варки. Дозировка — от 1,5 до 3 г ежедневно, в зависимости от возраста. Растирать в порошок скорлупу лучше в ступке: замечено, что при использовании кофемолки препарат получается менее активный. Прием с утренней едой — с творогом или с кашами.

УМНЫЙ УЧИТСЯ НА ЧУЖИХ ОШИБКАХ

Укусы животных

Мне 63 года. Я пенсионерка, в прошлом медик. «ЗОЖ» выписываю с 1997 года, а журнал «Предупреждение» — со дня выпуска. Хочу поделиться с читателями интересной, на мой взгляд, информацией. Оказывается, каждая часть язы-

ка связана с определенными органами. Корень его отвечает за печень. Средняя часть — за толстый и тонкий кишечник. Боковая — за желчный пузырь. Кончик — за легкие и сердце (если сердце прихватило, можно слегка пожевать кончик языка, и станет легче). А вся подъязычная часть ведаёт иммунной системой...

Многие люди чистят язык по утрам, натошак, не зная о связи частей языка с определенными органами. А когда узнают, то будут это делать целенаправленно, стимулируя нужный орган.

Теперь свой личный опыт. Народная мудрость гласит: «Дурак учится на своих ошибках, а умный — на ошибках других». Вот я и хочу, чтобы среди зожевцев были только умные.

Несколько дней назад меня *покусала чужая кошка*. Я очень люблю животных, у меня в квартире 2 собаки и котенок. Иду по улице и вижу, как 4 собаки загнали красивую пушистую кошку под куст и с четырех сторон подбираются к ней все ближе и ближе. Я решила спасти кошку. Сразу отогнать собак не удалось. Хотела вытащить кошку и... получила по полной программе. Кошка исцарапала мне тыльную часть правой кисти и прокусила 2 пальца (мизинец и безымянный). Вся в крови (кровь не останавливала умышленно, чтобы вышла слюна, а с ней и грязь с кошачьих зубов), я все же отогнала собак. Вернувшись домой, несколько раз обильно обработала хозяйственным мылом руки. Продезинфицировала раны 3%-ным раствором перекиси водорода, но кровотечение продолжалось. Пришлось обратиться к настойке почек тополя на водке.

Эту настойку делаю так. Нераспустившиеся, но набухшие почки тополя помещаю в бутылку до верха, заливаю водкой и ставлю в темное место на 21 день. По личному опыту я знала, что эта настойка хорошо лечит раны: дезинфицирует, сушит, дубит и останавливает кровотечение.

Потому-то я всегда держу ее про запас. Но вернусь к укусам. Ровно через сутки появились боли, затем припухлость,

отек пошел на предплечье, на сухожилия, ладонь невозможно было повернуть ни вверх, ни вниз. Нашла в подшивке «ЗОЖ» материал о солевых повязках. Сделала все, как написано в рецепте, но эффекта никакого. И вдруг звонит знакомая. Она держит собак и в квартире, и на работе (охраняет объект). Советует сбросить соль. Удивляюсь, так как она все болезни лечит горячими солевыми повязками на ночь, а утром встает здоровая. Так вот, она мне диктует: «Запомни на всю жизнь:

укусы кошек и собак лечатся своей уриной. Собери урину в посудину и быстро, пока она теплая, обмой всю кисть и намочи хлопчатобумажную ткань в несколько слоев, проложи между пальцами, а другой тряпкой оберни всю кисть, сустав и предплечье. Сверху полиэтиленовый пакет, а на него шерстяную тряпку. Больную руку уложи повыше и ложись спать. Сделаешь две такие повязки, и все пройдет...».

Я сделала, как было сказано. Боль держалась около 1,5 часа, потом стала стихать. Я уснула. Утром рука страшная, распухшая, с синеватым оттенком, шевелить пальцами невозможно. Решила перетерпеть. Наложила этот же компресс еще на полдня и потом на вторую ночь. Все верно: после двух ночей болей нет, отек меньше, пальцы, правда, не согнуть. Через сутки смогла уже помыться. А на следующий день уже стирала, полоскала и отжимала белье — то есть все пришло в норму.

Еще хочу рассказать о мази из тополиных почек.

Тополиные разбухшие почки (но еще не раскрытые) собрать в кружку, залить кипящим свиным нутряным салом вровень с почками или чуть больше. Тепло укрыть, поставить в темное место на 2-3 дня. Затем подогреть, чтобы процедить (главное, хорошо отжать почки) через 1-2 слоя марли в баночку с крышкой. Хранить в холодильнике. Срок годности мази, как и настойки, не ограничен.

Применяется для лечения инфицированных ран, потертостей, болящих трещин, корочек, всех поверхностных гнойных и негнойных мокнущих ран, путем повязок или просто смазывания.

Себя, маму, соседей, животных лечу по советам «ЗОЖ». Спасибо вам, что вы есть! Спасибо всем добрым людям, кто делится с нами, читателями, своими рецептами. Спасибо за хорошие консультации специалистов, спасибо за душевные письма и «крики», спасибо за «Творческий клуб», за трогательные сердцу стихи. Спасибо, что помогаете нам не просто выживать, а жить.

Колчанова

Татьяна Константиновна.

Комментарий А.В. Печеневского

Пострадала Татьяна Константиновна и с честью вышла из трудной ситуации, правда, не без помощи «ЗОЖ». Укусы любых животных заживают плохо. В данном случае помогла моча, которую она назвала по-научному — урина.

Но о мази из почек тополиных листьев (а не цветков) сказано мало. А ведь они обладают мочегонным, потогонным, противомикробным, ранозаживляющим и отхаркивающим действием. Находят свое применение при воспалении почек и мочевого пузыря, простатитах, бронхитах. За счет обезболивающего и успокоительного влияния применяются при неврозах, бессоннице, болях в суставах, радикулите. Настои почек тополя регулируют месячные у женщин, снимают боли при геморрое (клизмы, мази). Одновременно отвары и настойки из почек снимают кожный зуд, заживают раны, стимулируют рост волос и препятствуют их выпадению (при приеме внутрь и наружно).

Для приготовления настоя достаточно 2-3 ч. ложки сырья залить 300-400 мл воды, довести до кипения, варить на медленном огне 5 минут, настоять, охладить, процедить. Принимать за 20 минут до еды 3-4 раза в день.

Длительность лечения может быть разной, так как побочных действий не выявлено.

Для приготовления настойки на 70%-ном спирте почки берите 10% по весу. Настаивайте их 2-3 недели.

70%-ный алкоголь более полно извлекает действующие вещества из почек. Кстати, посленастоянные почки можно

(но с меньшей эффективностью) добавлять в любой травяной чай. Попробуйте, а о результатах напишите нам.

МЕНЯ СПАСЛИ ЦВЕТКИ КАРТОФЕЛЯ

Шипица на подошве, трещины на пятках

Хочу рассказать читателям вестника о том, как я избавился от *шипицы на подошве и трещин на пятке*.

Боль в ступне левой ноги появилась у меня лет 10-12 назад. Я обратился к врачу, которая мне сказала, что эту болячку не лечат. Есть, правда, в городе частная фирма, которая выжигает шипицы жидким азотом. После этой операции человек не может наступить на ногу 7 дней. Что такое жидкий азот, я знаю по работе. Поэтому я пренебрег советом врача и решил терпеть.

В свое время меня «ушли» на пенсию, и я тут же смотался в деревню. Лежать целыми днями на диване и пялиться в черный ящик — телевизор, ожидая своей смерти, не в моем характере.

В деревне у нас была уже построена баня. Хорошая. Вдвоем с женой залили фундамент под дом. Начали возводить стены. Работы — край непочатый. Земли 27 соток. А я к тому же еще приистрастился вырезать по дереву. Это стало чем-то вроде хобби.

Но нога давала о себе знать все больше и больше. К тому же еще появились трещины на пятке на этой же ноге.

Как-то в один из летних дней решил сходить на речку. Порыбачить. Благо, речка в 150 м от нас, и караси хорошо клюют. Кое-как туда добрался, а обратно жена на себе волоком притащила.

Приволокла она меня домой, сел я в кресло и крепко задумался: «Как же дальше на свете-то жить?» Думал, думал. И что в дурную голову взбрело? Дай, думаю, натру я подолшу настойкой цветков картошки. Крепко она нас с бабкой выручает. Как только меняется погода, ноги в коленях выкручивает наизнанку — хоть криком кричи. А у нас в Сибири погода часто меняется. Вот мы и готовим настойку раз за разом и ею натираем колени. Помогает быстро.

Вот этой-то настойкой я и решил натирать больные ступни и пятку. Но что-то мне сверху или извне подсказало, что натирать подошвы бесполезно. Это не колени.

Взял я вату, смочил ее настойкой из цветков картошки и приложил на пятку и на подошву. Потом обмотал ногу целлофаном, завязал тряпкой и лег спать.

На другой день повторил процедуру. Вижу, что проку никакого, а настойка быстро убывает.

Бросил я это дело. А дня через три, как я прекратил делать примочки, вечером снимаю носок и... Аж мурашки по телу. Кожа с пятки целиком и полностью снялась вместе с носком. Без боли, без каких-либо плохих или хороших ощущений. Посмотрел я на снятую кожу. Ну, точно пятка. Заливай гипсом и получишь слепок пятки.

На другой вечер снимаю носок, а с ним вместе снял кожу ... и с подошвы. Уже не испугался, а удивился. Да что же это со мной происходит? Линяю, как змея.

Посмотрел снятую кожу. Снаружи такая же, как снятая с пятки. Перевернул, гляжу, а на коже, недалеко от пальцев, 3 зернышка. Величиной с семечко подсолнуха. Расположены по кругу. Острыми кончиками внутрь. Взял одно, поскоблил. Твердое, как ноготь.

Про себя подумал: «Неужели это и есть та самая шипица, которая меня так долго донимала и от которой я так легко отделался?».

В моем случае, который я описал, главное — правильная заготовка настойки. Где моя жена взяла этот рецепт, она не помнит.

В июне, как только начинает цвести картошка, жена устанавливает за ней наблюдение. Отдельные цветки ее не интересуют. Вот когда зацветет основная масса картошки, жена засекает этот день. Отсчитывает от него 6 дней, а на седьмой берет литровую стеклянную банку и идет по картошке вдоль рядов и рвет цветы. Ими утрамбовывает банку до краев. Цветы бывают беленькие, голубенькие. В ход идут и те, и другие.

Наполнив банку цветами, жена заливает их водкой. Если у кого есть, можно использовать медицинский спирт. Нальет водки, встряхнет банку, чтобы воздух

вышел, опять дольет. Так раза три. Потом банку закрывает крышкой и ставит в темное прохладное место. Не трогает эту банку дней 20-25.

Такую настойку хорошо иметь постоянно. Сегодня она, может, и не нужна, а завтра понадобится. Я, к примеру, применяю эту настойку против межреберной невралгии. Когда она возникает, каждый вечер натираю под мышкой. Боль утихает. Хотя, сознаюсь, полностью избавиться от этой болезни пока не удалось.

Адрес: Зуеку Юрию Александровичу, 650056 г. Кемерово, проспект Ленина, д. 121, кв. 31.

СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ

ВАННА ИЗ «ПОДРУЧНЫХ» РАСТЕНИЙ

*Артрит, бронхит, болезни кожи, цистит,
воспаление гениталий*

Многие люди, пользуясь моим рецептом, — я народный целитель, — излечились от *радикулита, артрита, заболеваний кожи, циститов, бронхита, генитальных воспалительных процессов*. Рецепт несложный: в ход идут все подручные растения:

хвоя сосны, ветки березы с листьями, листья и корни лопуха, стебли хрена, корни пырея, крапива двудомная или жгучая.

Все это рубим топориком и в равных долях засыпаем в эмалированное ведро по рубцы, заливаем водой, закрываем и кипятим 10-15 минут на слабом огне. Настаиваем 3-4 часа. Далее (а делается это только перед сном) закладываем на дно ванны крапиву слоем 5-10 см, а нытикам — березовые ветки с листьями. Наливаем горячую воду, чтобы можно было сидеть, погрузившись по почки, кидаем 2-3 горчичника, выдерживаем 0,5 часа. Ванная комната должна быть постоянно закрыта. Измеряем температуру воды в ванне, предварительно вылив содержимое эмалированного ведра, доводим ее до 37 градусов. Ставим рядышком часы, в ванне плавают градусник, садимся и осваиваемся. Через 10-15 минут добавляем горячую воду, поднимая температуру на 1 градус. В течение часа доводим ее до 40-41 градуса.

Учитывая, что рецепт очень сильный, за вашим состоянием кто-то должен наблюдать, особенно это касается больных гипертонией или гипотонией, астматиков — чтобы в случае чего оказать необходимую помощь. Сидя в ванне, делайте массаж

мышц ног, — это улучшает кровообращение. В процессе процедуры начнется обильное потоотделение, сильное покалывание в области шейных и спинных позвонков — не пугайтесь, это показатель достижения результата: идет отмыывание солей. При таком температурном режиме гибнет и патогенная микрофлора. Если у вас перхоть, вымойте голову в этом ароматном настое. Процедура несет огромный заряд бодрости, но, выйдя из ванны, необходимо сразу лечь в постель и как можно лучше укутаться. Потоотделение будет продолжаться еще более часа. Проводить такое лечение надо через день, курс — 10 ванн.

После первых трех процедур вы можете почувствовать значительное улучшение, а можете испытать разочарование. Не останавливайтесь! Настоящий результат будет потом.

Адрес: Царуку Владимиру Анатольевичу, 45000 Молдова, г. Дубоссары, ул. Сергея Лазо, д. 5 а, кв. 2.

ГОЛОД МОЖЕТ СЪЕСТЬ ЛЮБУЮ БОЛЯЧКУ

Ангина, гипертония, дисплазия шейки матки, шум в ушах, целлюлит, шпоры на пятках

Из своего личного опыта знаю: лучшее лекарство от всех недугов — голод. Неспроста в старину люди соблюдали посты. История, которую я расскажу, случилась в Великий пост. У нас на работе слегли в больницу после сильного переедания с высоким давлением четыре сотрудницы. И я тоже следом за ними пошла на прием к врачу: «Болею: ангина, насморк, давление...» А врач Лидия Антоновна, умница, меня пристыдила: «Вестник подшиваешь, пропагандируешь, а тоже, как все, на больничный лист хочешь? Бюллетень тем, кто «ЗОЖ» не читает, а у тебя подшивки с 1998 года. Почитай советы зожевцев — и не будешь болеть».

Устыдилась я и давай искать по каталогам нужные рецепты. И вот результаты.

Ангину «убила» за 1 день —

стояла в позе льва, делала массаж мочек ушей; дышала над резаным луком, чесноком, горло полоскала уриной.

Гипертонию «укрощает» картошка в мундире, съеденная без соли.

Помыть, сварить, не чистить и есть вместо таблеток. Можно приготовить отвар из картофельных очисток — этот рецепт тоже был в вестнике.

Вообще все, что советовали зожевцы от гипертонии, я взяла на вооружение. И от себя кое-что добавляю.

Когда при росте 159 см я весила 98 килограммов, болезни следовали за мной по пятам. Один диагноз был просто страшный: предраковое состояние, *дисплазия шейки матки*. А я всегда верила, что голод может «съесть» любую болячку.

Поэтому сразу начала самое простое и удобное для занятого человека уриноголодание.

Надо сказать, что вкус и запах урины полностью зависят от того, что человек ест. Если фрукты-овощи, то урина, как компот, приятная, а во время голодания на вкус, как талая вода: и послабляющая, и мочегонная.

В результате голод «съел» не только дисплазию, но и 38 кг моего лишнего веса и всех болячек. Одновременно исчезли *шум в ушах, целлюлит и шпоры на пятках*.

Но, конечно, 38 кг я сгоняла аккуратно, постепенно, начинала с однодневных постов в среду и пятницу, затем попробовала трехдневный. Потом мы с кумой Катей за компанию голодали 2 недели в Рождественский пост. У нее было уплотнение в груди размером с фасолину. Врачи предложили операцию, а я ей говорю: «Давай попытаемся убрать уплотнение уриноголоданием». Когда человек боится рака, он будет уриной и растираться, и внутрь принимать. В результате уплотнение рассосалось.

Голод особенно легко переносится во время постов. Нужно стараться побольше двигаться, гулять на свежем воздухе. Вообще посты — это такой период, когда организм не нуждается в пище, ему хватает энергии извне. Если человек объедается во время поста, у него излишки энергии выражаются в гипертонии. Давление может снизиться уже через несколько дней голодания, что удивляет самого пациента и лечащего врача.

Голод бесплатно заменит много таблеток. А гипертония — это бич обжор.

Адрес: Ландоревой Людмиле Васильевне, 359403 Калмыкия, Сарпинский р-н, п/о Шарнута.

ПРИШЛОСЬ СТАТЬ МЕДБРАТОМ

Атрофия глазного нерва, рак, спайки в трубах, эпилепсия

В «ЗОЖ» (№ 2 за 2001 год) доктор Г.А. Капустин подробно описал инъекции куриным яйцом. Из описанного я понял, что этот рецепт годится не только от *раковых заболеваний* — он поднимает *иммунную систему организма*. И надо же так попасть прямо в яблочко!

У одной моей знакомой *атрофировался глазной нерв*, у другой — УЗИ показало *непорядок в трубах матки*, а у третьей — *застарелая эпилепсия*. И все эти болезни как раз и назывались в вестнике.

Получил газету, пошел в курятник. На мое счастье, было яйцо, свежее, теплое еще. Строго по рецепту, указанному в газете, сделал себе инъекцию. Мне было в то время 67 лет.

А в следующий вторник нас уже было четыре человека: две пенсионерки и одна дама бальзаковского возраста. Делал я инъекции 2 раза в неделю.

У меня в доме прямо-таки целый девичник собирался.

И вот результат. Первая женщина, делавшая инъекции, видела только горящую электролампочку. Ее водили ко мне за руку, благо близко. А тут как-то пришел к ней, а она говорит: «Ты сидишь в красной цветастой рубашке». Для меня это была большая награда.

Вторая пациентка через 8 недель лечения сделала УЗИ, и ей сказали: «У вас все чисто».

У той, что страдала эпилепсией (приступы два раза в месяц), уже после 8 уколов все утихло, а всего мы сделали 16 уколов за весенний период и 16 — за осенний. Женщина даже сама себе не верит, сглазить боится.

Вот так я стал их медбратом. Надо бы такие рецепты с куриным яйцом повторять, ведь не все выписывают вестник с 2000 года. А рецепт этот почти панацея — денег мало, а лекарства дорогие.

Адрес: Неверову Ивану, 353210 Краснодарский край, Динский р-н, ст. Новотитаровская, ул. Луначарского, д. 135.

«ЗОЖ»: Повторяем рецепт доктора Капустина. Это тем более необходимо, что у нас прибавилось немало новых читателей, которые о секретах «курочки Рябы» ничего не знают.

И еще: если есть возможность, прежде чем применить рецепт, посоветуйтесь с врачом. Особенно если речь идет о детях.

В лечебных целях можно использовать только самое свежее яйцо, снесенное накануне не годится. Смесь яйца с физиологическим раствором (раствором 6-7 г поваренной соли в одном литре воды) в пропорции 1:3 (то есть на 1 яйцо 150 см³ раствора) можно хранить в стакане, накрыв стерильной салфеткой, не более двух часов.

Лечебная доза:

до 1 года — 0,5 см³

1-2 года — 1 см³

2-4 года — 1,5 см³

4,5 года — 2 см³

6-8 лет — 3 см³

8-10 лет — 3,5 см³

10-12 лет — 4 см³

Обычный курс — 8 инъекций. Стандартная доза для взрослых — 5 см³.

Приготовить: стакан на 200 см³, шпатель, пинцет, шприц на 5 см³, иглы к нему, а также стерильный физиологический раствор и стеклянную палочку длиной около 10 см.

Скорлупа свежеснесенного куриного яйца обрабатывается спиртом.

Тщательно вымыть руки.

Скорлупа куриного яйца, обработанная спиртом, разбивается стерильным шпателем. Затем отверстие увеличивается путем обламывания изнутри стерильным пинцетом.

Содержимое яйца вытряхивается в стерильный стакан, белок и желток размешиваются палочкой; затем постепенно добавляется физраствор (150 г), и все доводится до получения однообразной по цвету жидкости (молочно-желтоватый оттенок).

Смесь набрать в стерильный шприц (5 г для взрослых), надеть иглу. Место введения обрабатывается спиртом (вводить внутримышечно).

НЕ ЛЕНИТЕСЬ, ЛЮДИ!

Кисты, опухоли, полипы, стенокардия, аритмия, головная боль, камни в почках

После публикации моего письма «На природе — только босиком» (№ 12 за 2002 год) пришло много откликов. Писали разное. Но в основном: помогите, пришлите травки, настойки... И вот думаю — вполне ведь здоровые пенсионерки, так и занялись бы заготовками даров природы. Это и дополнительный доход, да и польза здоровью неоценимая!

Чистотел растет по всей нашей стране, кроме Севера, сушите, делайте сок — эта трава избавит вас от многих серьезных заболеваний, в том числе от *полипов и кист*. Она может называться по-разному — бородавочник, чистуха, желтомолочник, собачье мыло. При полипах в носу достаточно промывать нос настоем травы. Чистотел обладает также желчегонным, противогрибковым, противомикробным, противоопухолевым свойством. Это просто российский женьшень.

Для профилактики опухолей я каждый год в начале лета дней 20 пью чай из чистотела. А сок готовлю так: выкапываю растение с корнем, очищаю от земли, пропускаю через мясорубку, отжимаю через ткань и — в стеклопосуду. Пью по каплям с водой или молоком, начиная с 2-5 капель до 30 и обратно. Если же у

вас заболевание серьезное, то сделайте несколько курсов с перерывами в 10 дней.

Пустырник (сердечник) также растет по всей России, кроме Севера. Его очень любят пчелки. Собираю его во время цветения, измельчаю ножницами, сушу на сквозняке в квартире, а толстые стебли выбрасываю. Он нормализует давление, особенно полезен при *сердечных болезнях, аритмии, стенокардии*.

В «ЗОЖ» печатаются мольбы о помощи. А ведь газета отвечает на многие вопросы, просто надо внимательно читать и не лениться лечиться. Таблетки не всегда помогают, особенно теперь, когда много подделок, да и цены на них ого-го! А травы, ягоды и глину можно заготовить самим при минимальных затратах.

О глине уже писали, скажу только, что использую ее для лечения уже много лет. Сняжки и шишки у своего внука лечу только глиной. Она снимает даже зубную боль.

От *камней в почках* можно избавиться без операции. Есть такая трава спорыш (топтун-трава, птичий горец, трава-мурава). Она растет повсюду. Это дар доброй колдуньи! Цветет эта трава с мая до конца осени. Заготавливать ее надо в период цветения, сушить в тени в хорошо проветриваемом помещении. Я сушу в квартире, на сквозняке.

Настой готовлю из расчета: 1 ст. ложка на стакан воды, кипячу 6-7 минут. Настаиваю, процеживаю.

Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды через трубочку, так как спорыш разрушает эмаль на зубах. По этому принципу, наверное, разрушаются и камни в почках, выходя песком.

Отвары спорыша помогают при *головной боли*. Вообще это очень хорошая травка, не мешает попить ее для профилактики многих заболеваний.

P. S. Где не растет боярышник, в аптеке всегда есть настойка его на спирту, она заменит ягоды.

Адрес: Медниковой Лидии Милентьевне, 656037 Алтайский край, г. Барнаул, ул. 80-й Гвардейской дивизии, д. 12, кв. 99.

ВЫТАЩИТЕ ОКОПНИК ИЗ «ОКОПА»

Перелом ребра, межпозвонковая грыжа, трофические язвы, остеопороз, туберкулез, рак

В январе — а зима была с гололедом — я так «славно» брякнулся на спину, что еле поднялся и кое-как добрался до дому. Грудь болит, поясница отваливается — ни лечь, ни повернуться. Сделал рентген: оказалось, сломано три ребра, а в одном — даже три *перелома*. Хирург посоветовал обвязаться полотенцем и лежать 1,5 месяца, не двигаясь.

Что делать? Вспомнил об уникальных лечебных свойствах окопника лекарственного. В народе его называют: живокость, костолом. Слава Богу, он у меня свой — есть и корень, и настойка.

В настойку окопника для усиления действия добавил димексид и стал делать примочки на сломанные ребра, чередуя их с компрессами из серебряной воды концентрацией 20-30 мг/л при температуре 30 градусов, которую получал на ионизаторе собственного изготовления. В данном случае воспользовался рекомендациями академика Л.А.Кульского.

Боли уменьшились, жить стало веселей. Такие же примочки делал на позвоночник, но в бане перед заходом в парную все позвонки и больные суставы смазывал еще и концентрированным зверобойным маслом.

К слову, применяю окопник также при *варикозном расширении вен, трофических язвах, тромбозах*.

Внутрь настойку окопника принимаю по 10 капель, разбавив водой, 3 раза в день за 30 минут до еды.

Вот рецепт приготовления настойки.

100 г свежего, очищенного от земли (но не мыть) корня залейте 0,5 л хорошей водки, настаивайте 25 дней, взбалтывая через сутки. Для наружного применения лучше взять крепкий самогон.

Свежий натертый корень окопника можно прикладывать к больным венам, *трофическим язвам*. Но надежнее и удобнее пользоваться мазью:

1 часть измельченного корня окопника и 2 части цветков каштана конского перемешайте, слегка ув-

лажните водкой (лучше крепким самогоном) и на 30 минут поставьте в теплое место. Затем добавьте 3-4 части свежего нутряного топленого свиного жира и на 2-3 часа поставьте томить в духовку, не допуская кипения. Затем отожмите и готовую мазь разлейте в баночки.

Мазь накладываем на больные места, накрываем льняной тряпочкой и компрессной бумагой, завязываем. Я это делал на ночь. Хорошо одновременно принимать настойку окопника по 10 капель (с водой) 3 раза в день за 30 минут до еды.

Замечу, если пить настойку окопника по 30 и более капель, происходит очищение организма от вирусов, вредных микробов, снимаются воспалительные процессы. Помогает она и при *остеопорозе, туберкулезе, раке*.

При втирании утром и вечером 20%-ной настойки окопника с добавлением 10%-ного димексида идет *восстановление костной ткани, позвонков, рассасывание межпозвонковой грыжи*. Вообще-то окопник обладает многими лечебными свойствами, но я рассказал лишь о том, что использовал сам.

В результате такого комплексного лечения я смог через 20 дней спать в любом положении, а через 30 дней делать зарядку. Боли ушли, ребра срослись, перестали беспокоить поясница и позвоночник, а ноги — отекают. И еще: для ускорения восстановления хрящей не забывайте о костном отваре. Я пил его вместо воды.

Адрес: Астраханцеву Анатолию Сергеевичу, 393700 Тамбовская обл., п. Первомайский, ул. Советская, д. 38.

ПОДПИСКА НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2006 г.

Подписка — важный момент в наших с вами отношениях. Она — единственная гарантия стабильности и того, что вы получите все номера. Подписных индексов два: один — по каталогу «Почта России» (МАП), другой — по каталогам «Роспечать» и «Пресса России» (АПР). На последней странице мы публикуем схему получения и подписные купоны.

Вам останется только выбрать вариант подписки на второе полугодие 2006 года (*ежемесячный* или *экономный*) и вписать соответствующий индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте заполнить *индекс, адрес и фамилию*.

**Подписные индексы
на ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК:**

- 24222 в каталоге «Почта России» (МАП),
- 19777 в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

Повторим, оформившие подписку по этим индексам будут получать журнал *ежемесячно*.

**Подписные индексы
на ЭКОНОМНЫЙ ВЫПУСК:**

- 99609 в каталоге «Почта России» (МАП),
- 41777 в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

По этим индексам получение журнала будет идти через месяц — в *августе, октябре, декабре*. Обратите внимание — нумерация журнала сквозная. Поэтому те, кто решил *сэкономить*, получают только 8-й(41), 10-й(43) и 12-й(45) номера.

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы индексы	июль 7(40)	август 8(41)	сентябрь 9(42)	октябрь 10(43)	ноябрь 11(44)	декабр 12(45)
«Ежемесячный» (МАП/АПР) 24222/19777	X	X	X	X	X	X
«Экономный» (МАП/АПР) 99609/41777		X		X		X

АБОНЕМЕНТ на газету-журнал

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) (индекс издания) Количество комплектов:

на 2006 год по месяцам:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Куда (почтовый индекс)

Кому (адрес)

(фамилия, инициалы)

Доставочная карточка

газету-журнал на журнал

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость руб. коп. Количество комплектов

на 2006 год по месяцам:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Куда (почтовый индекс)

Кому (адрес)

Возвращайте природе от Чернеги глазам голодать!



брусники и семи лекарственных трав. С помощью «Чернеги» вы постепенно компенсируете понесенные потери, «Чернега» укрепит стенки сосудов глазного дна, улучшит кровоснабжение и питание хрусталика и сетчатки глаза. Усталость пройдет, острота зрения повысится.

**Капли «Чернега» —
живые витамины природы
для питания ваших глаз!
Взгляните на вещи здраво!**



Товар сертифицирован.
РУ № 003591. Р. 643.12.2001

Снижается зрение? Неудивительно! Телевизор, компьютер, искусственное освещение — к этим нагрузкам наши глаза генетически не приспособлены. Сетчатка глаза содержит зрительный пурпур. В простом сравнении это как фотопленка. Наши глаза постоянно делают «фотографии» и в виде нервных импульсов отправляют их в мозг. В результате мы знаем, что происходит вокруг. Но когда мы смотрим телевизор, глаза в бешеном ритме вынуждены реагировать на постоянно меняющиеся картинки; расщепление зрительного пурпура идет с такой интенсивностью, что восстановить его обычным образом невозможно. Возникший дефицит быстро становится хроническим, зрение ухудшается. Проблема в том, что самостоятельно глаза не могут восполнить такое количество зрительного пурпура, им необходимо дополнительное питание — биофлавоноиды и каротиноиды, то есть живые витамины природы. Посмотрели два сериала подряд — помогите глазам восстановить зрительный пурпур и снять усталость.

Выход — биологически активная добавка к пище капли «Чернега», питательное блюдо для глаз, содержащее биофлавоноиды черники,

Противопоказанием к применению препаратов «АРТРОВИТ» и «ЧЕРНЕГА» является индивидуальная непереносимость их компонентов. Перед употреблением необходимо проконсультироваться с врачом.

ISSN 1812-1764



9 771812 176009

Спрашивайте в аптеках Вашего города!
Горячая линия: Москва (495) 101-44-54, Россия 8-800-200-02-80 (бесплатно), www.mercan.ru

ВНЕШКОТЭЖКА «ЗОЖ»

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**



**Рак можно
победить:**

ОПЫТ ВЕСТНИКА «ЗОЖ»

ИЮНЬ

2006 № 6 (39)

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
ЖУРНАЛ

**Годикамп
растительные яды**

**Водка с маслом
Фитотерапия**



БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ



2006 №6/39

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
ЖУРНАЛ

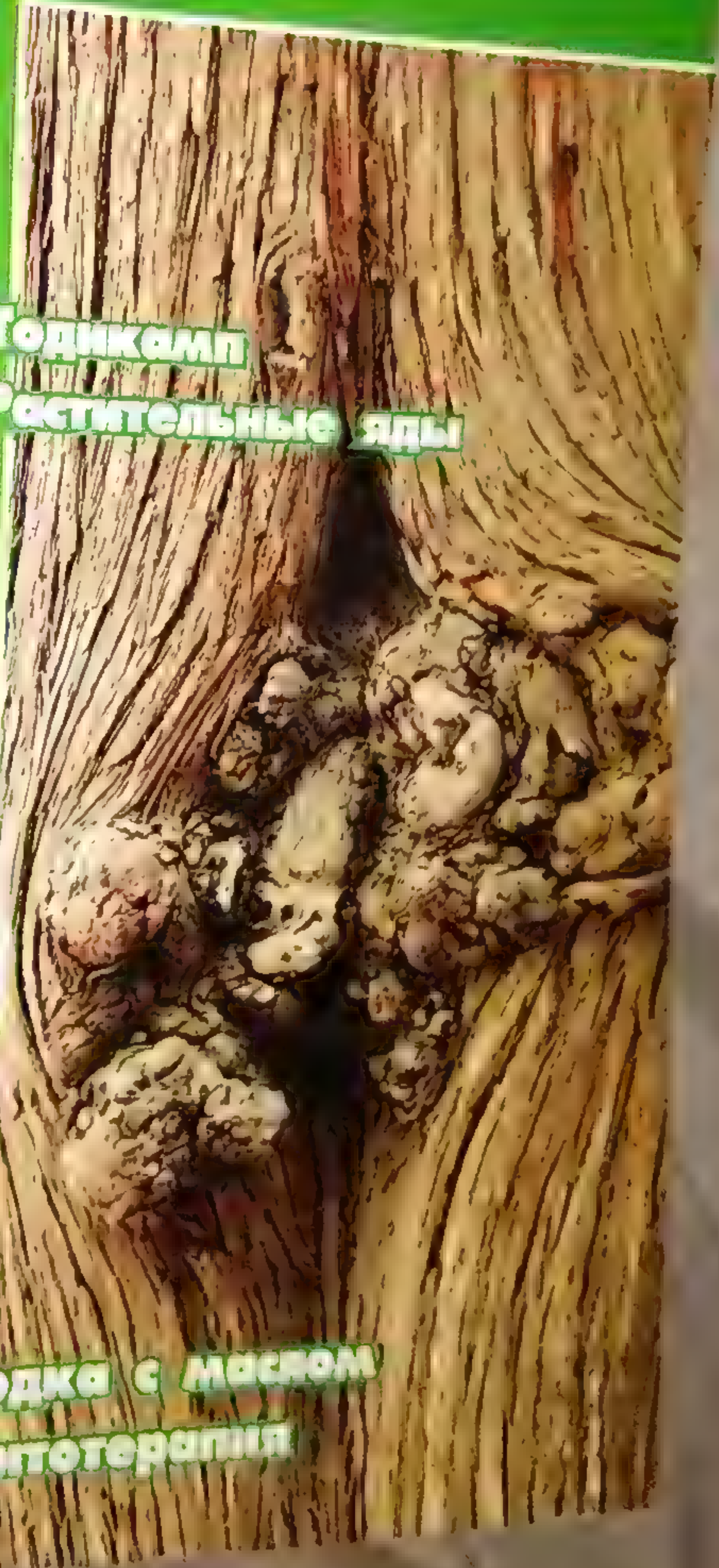
Рак можно
победить!

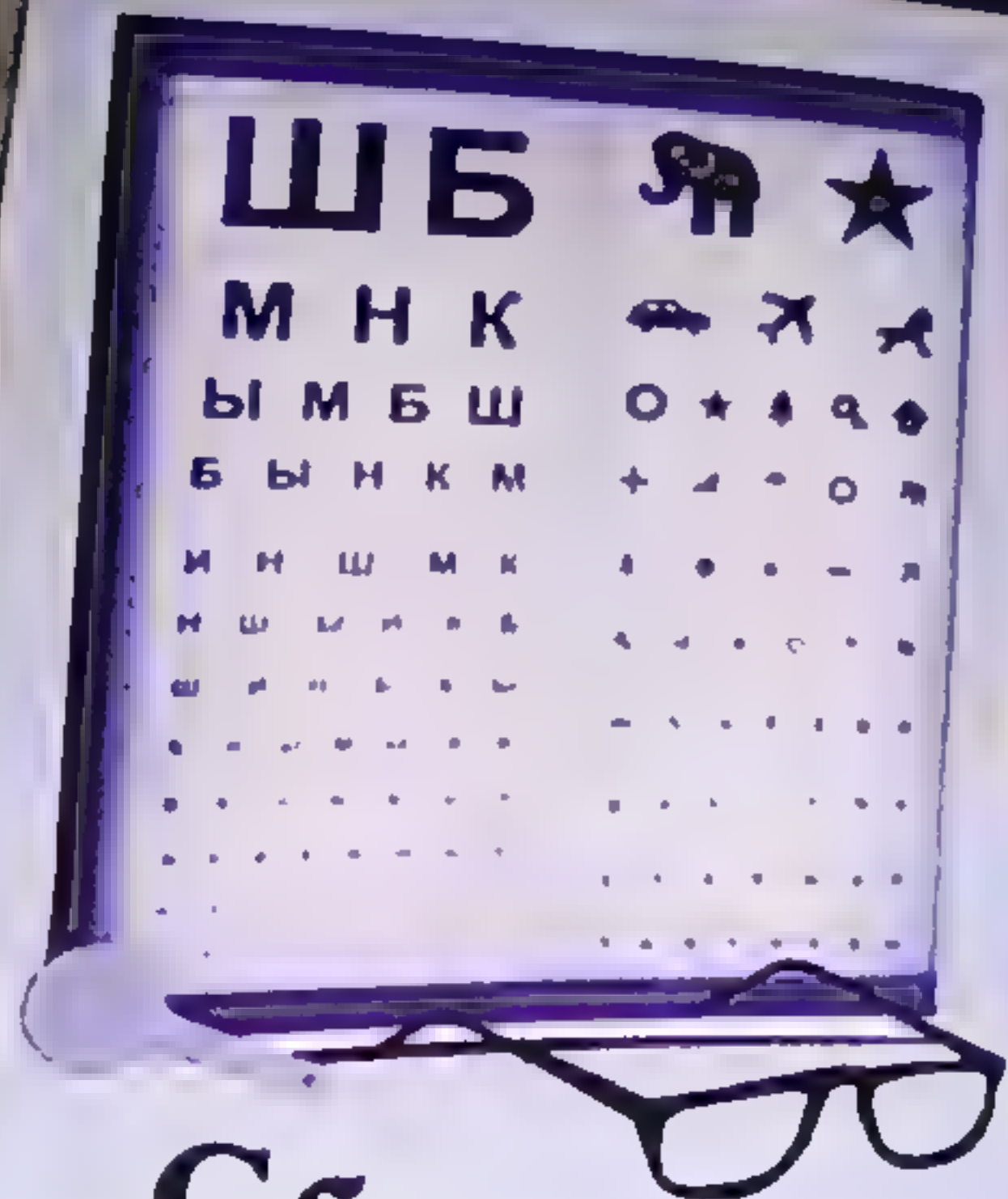
Опыт вестника «ЗОЖ»

ИЮНЬ

Тодикамп
Растительные яды

Водка с маслом
Фитотерапия





Содобя

**ВИТАМИНЫ
ДЛЯ ГЛАЗ
в капсулах**

Сберегут ваше зрение!

Необходимы всем, кто часто смотрит телепередачи, работает за компьютером, водителям, школьникам и студентам, людям старшего возраста, особенно с начинающейся катарактой, глаукомой, дистрофией сетчатки, гипертонией, сахарным диабетом.

Состав и действие:

Черника шведская — рекордсмен по количеству антоцианов, усиливает остроту зрения, снижает утомляемость глаз, сдерживает старение сетчатки.

Селен, витамин Е — антиоксиданты, предотвращают повреждение и гибель клеток глаза, укрепляют стенки капилляров.

Спирулина — ценный источник бета-каротина, поддерживает сетчатку, улучшает цветовосприятие.

Цинк, медь, хром, кремний в органической форме, **витамины С, В2, В6** — полноценное питание для глаз.

Показал высокие результаты при клинических испытаниях в НЦ ССХ им. А.Н.Бакулева РАМН.



БИБЛИОТ
ПРО

Редакция

Охрана
журнала и
ного разра
ботка пис

Учред

Свидет
Начинае
годие 20
Плюс-в
• 3 номе
(АДР) и 99
• 3+3 до
индексам

Платеж

Для писем
ны: отде
261-62-93
652-50-03

От

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

РАК МОЖНО ПОБЕДИТЬ:

опыт вестника «ЗОЖ»

ЖУРНАЛ

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2006

Генеральный директор	Анатолий КОРШУНОВ
Директор	Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор	Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор	Ольга БЛИНОВА
Художник	Марон КАЗАК
Верстальщик	Жанна АГАПОВА
Корректор	Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото из архива	Марона КАЗАКА

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000
Начинается подписка в почтовых отделениях России на II полугодие 2006 года. Напоминаем, что теперь «Предупреждение Плюс» выходит двумя выпусками:

- 3 номера в полгода со старыми подписными индексами – 41777 (АПР) и 99609 (МАП). Получение в августе, октябре, декабре.
- 3+3 дополнительных номера в полгода с новыми подписными индексами – 19777 (АПР) и 24222 (МАП). Получение ежемесячное.

Подписано в печать 05.06.2006 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.
Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 209 160 экз. Цена свободная. Заказ № 1156.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел подписки для жителей Москвы и Московской области: (495) 261-62-93; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoi.ru; http://zoi.ru

Отпечатано в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда».
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

От редактора	5
Методика М.П. ТОДИКА	
НИ ЗА ЧТО НЕ СХОДИТЬ С ДИСТАНЦИИ	9
<i>Артрит, гастрит, пиелонефрит, гипертония, склероз, тромбофлебит, ишемия, радикулит, рак</i>	
РЕЦЕПТ ТОДИКА	11
<i>Рак кожи, желудка, печени, радикулит, осиплость</i>	
ЛЕЧИТ НЕ ТОЛЬКО РАК	15
<i>Зоб, ревматический полиартрит, тахикардия, фиброма матки, язва 12-перстной кишки, тиреотоксикоз</i>	
ЭФФЕКТ БЫЛ 100-ПРОЦЕНТНЫЙ	17
<i>Гигрома, радикулит, рак груди</i>	
ДО СИХ ПОР ХОЖУ ПО ЗЕМЛЕ	18
<i>Запор, гастрит, колит, полипы, язва 12-перстной кишки, рак поджелудочной железы</i>	
СПАСЛИ БОЛИГОЛОВ И ЧЕРНЫЙ ОРЕХ	23
<i>Гипертония, рак гортани, склероз сосудов головного мозга</i>	
ТОДИКАМП ПОДНЯЛ ДОЧЬ НА НОГИ	25
<i>Аденома, рак молочной железы</i>	
БЫВАЕТ ТРУДНО, НО Я БОРЮСЬ	27
<i>Бронхиальная астма, головные боли, колит, холецистит, рак печени, язва 12-перстной кишки</i>	
А ЕСЛИ ЕЩЕ И С ЧИСТОТЕЛОМ?	30
<i>Аденома предстательной железы, рак печени</i>	
ТОДИКАМП-ИДЕАЛ ПЛЮС ГОРЧИЧНО-ТЫКВЕННОЕ МАСЛО	32
<i>Интервью с Иваном ГОРЛОВЫМ</i>	

РАДУЙТЕСЬ СОЛНЦУ И ДОЖДИКУ,
РАДУЙТЕСЬ ТОМУ, ЧТО БОГ
ПОДАРИЛ ВАМ ЕЩЕ ОДИН ДЕНЬ ЖИЗНИ 43

Рак груди

Я ЗНАЮ ОДНО: НЕЛЬЗЯ ОПУСКАТЬ РУКИ 47

Опухоль головного мозга

Лечение рака в практике доктора С.И.ЦВЕТКОВА

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА
ПРИМЕНЕНИЕ РАСТИТЕЛЬНЫХ ЯДОВ 49

ЯДЫ! ЕЩЕ РАЗ О НОВОМ ВЗГЛЯДЕ 57

С БОЛИГОЛОВОМ ШУТКИ ПЛОХИ 62

ВРАЧ УДИВИЛСЯ: «ЧЕМ ЛЕЧИЛИСЬ?» 64

Опухоль молочной железы

САРКОМУ ЛЕЧУ РАСТИТЕЛЬНЫМИ ЯДАМИ 66

Саркома костей таза

НАДЕЮСЬ, ПЕРЕЗИМУЕМ 68

Рак кишечника

НЕ МЕНЯЙТЕ МЕТОДЫ, КАК ПЕРЧАТКИ 70

«ХИМИЯ»: КАК ЗАЩИТИТЬСЯ
И УСИЛИТЬ ЭФФЕКТ 77

ЛЕЧЕНИЕ ОТЕКОВ У ОНКОБОЛЬНЫХ –
ПРОЦЕСС ТВОРЧЕСКИЙ 83

ИММУНОТЕРАПИЯ ОПУХОЛИ 92

ЛИМФОСТАЗ? ВОЗМОЖНО,
ПОМОЖЕТ ГИМНАСТИКА 94

НИКОГДА НЕ ОПУСКАЙТЕ РУКИ! 95

Низкодифференцированный рак мочевого пузыря

ПРИРОДНЫЕ ЯДЫ ПРОТИВ РАКА	97
<i>Рак молочной железы с метастазами в лимфоузлы</i>	

Метод Н.В. ШЕВЧЕНКО

РЕЦЕПТ ПРИЕМА СМЕСИ 40-ГРАДУСНОЙ ВОДКИ С НЕРАФИНИРОВАННЫМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ МАСЛОМ	99
---	----

ФИТОТЕРАПИЯ В ОНКОЛОГИИ

КОГДА ОТСТУПАЕТ ОПУХОЛЬ	105
Интервью с К.В. ЯРЕМЕНКО	

БЕСЕДА ПЕРВАЯ	105
---------------------	-----

БЕСЕДА ВТОРАЯ	110
---------------------	-----

БЕСЕДА ТРЕТЬЯ	115
---------------------	-----

БЕСЕДА ЧЕТВЕРТАЯ И ЗАВЕРШАЮЩАЯ, КОТОРАЯ ПО СУТИ ДОЛЖНА БЫЛА БЫТЬ ПЕРВОЙ	120
---	-----

ОПТИМИЗМ ПРИ ЛЕЧЕНИИ РАКА

Нас все время пугают. Терроризм, птичий грипп, природные катаклизмы, СПИД, «боржоми», пожары. И, конечно, рак. В отношении последнего, чем дальше, тем хуже — статистика неумолимо свидетельствует, что число онкобольных растет...

А все ли уж так трагично? Давайте разберемся спокойно. Во-первых, о глобальном страхе. Его невиданная эксплуатация в эпоху всемирного телевидения, интернета и многотиражных средств печати приносит несметные дивиденды заинтересованным сторонам. Не верите? А вот вам парочка фактов для раздумья.

Американцы пугали мир иракским оружием массового уничтожения — ничего не нашли, но нефть качают...

Или тот же холестерин, дескать, потреблять надо только рафинированные растительные масла, «легкие» маргарины, а не то — атеросклероз, а с ним инсульты и инфаркты не минуют наши бедные души, а точнее — тела. Оказалось — дело не в заботе о здоровье граждан, а в продажах масел...

Сейчас подняли на щит бедных курочек, что немедленно отозвалось повышением цен на мясо.

За последние 20 лет с момента открытия СПИДа — чумы XX века продажи презервативов выросли в тысячи раз!

Я не хочу сказать, что надо вести себя легкомысленно, но хорошо бы не забывать, что запугивание — это самый эффективный прием по опустошению карманов, который когда-либо был придуман человечеством.

Наша тема — рак. Само это слово вызывает холод в желудке. Услышав такой диагноз, человек теряет разум, он готов отдать все, ибо это «все» уже не имеет для него смысла.

С другой стороны, нет ли связи между всеобщей паникой и стремительным ростом заболеваемости? Ведь рак встречался и в 19-м веке, однако он не был столь массовым. Нам скажут, что тогда другой была экология, образ жизни, продукты и так далее, и тому подобное. Однако все это как-то не убедительно — раком болеют и те, кто живет в экологически чистых районах. Если уж и искать какие-то закономерности, то можно смело утверждать, что у всех заболевших есть дома телевизор.

При чем здесь телевизор? Сам по себе ни при чем, но он, несомненно, является одним из распространителей, может быть, самого сильного канцерогена, то есть вещества, вызывающего рак. И имя этому канцерогену — страх. Конечно, страх не живет в телевизоре или на страницах газет и журналов. Но откуда он проникает в мозги и, поселившись там, начинает свою разрушительную работу.

...Все умершие от рака умирали по-разному. Всех излечившихся от него объединяло одно — оптимизм при лечении, творческий, активный подход к нему. Положительный настрой на выздоровление основан не только на вере, что рак в принципе победим (хотя вера и сама по себе имеет большое значение). Рак, мягко говоря, серьезное заболевание, требующее от человека и его близких напряжения всех сил, задействования всех ресурсов — и душевных, и физических.

При этом на первом месте стоят официальные средства — химио-, радио- и лучевая терапия, и, если надо, операция. Это, так сказать, пассивное лечение, в чем его неоспоримый минус.

Но, параллельно с официальным, возможен и *активный* подход к лечению с применением арсенала средств народной медицины. Собственно, им и посвящен данный номер, вобравший в себя опыт читателей вестника «ЗОЖ». Публикуемые материалы взяты из вестника, начиная с 1998 года, учтите это, если вы решите написать по тому или иному адресу и получить консультацию.

А теперь несколько слов о вошедших в номер альтернативных методах.

Тодикамп

Собственно, стоит ли далеко ходить? В редакторском столе лежит материал из украинского еженедельника «Мир увлечений», озаглавленный «Лечение радикулита, остеохондроза, гнойных ран, ожогов, опухолей, простудных заболеваний и многих других болезней грецким орехом, настоящим на очищенном керосине». В этом материале упоминается история молдавского ученого Михаила Петровича Тодика (мы не однажды уже писали о нем в вестнике «ЗОЖ»), который создал вышеупомянутую настойку.

У нас хранятся копии заверенных печатями и подписями писем, которые собрал Михаил Тодика в качестве подтверждения великого целебного действия настойки зеленого грецкого ореха на очищенном керосине. Сегодня тодикамп производится и продается, но никаких признаний официальных организаций он не получил. И главным образом по той причине, что практически невозможно контролировать качество препарата. Оно полностью лежит на совести изготовителей, а совесть эта ох как часто бывает нечиста. Но ведь настойку можно приготовить и самому. Информацию о том, как ее сделать, как принимать, вы найдете в первой главе. Там же есть и личный опыт людей, применивших ее на себе.

Яды

История применения растительных ядов в борьбе с раком насчитывает не одну сотню лет. В нынешнем номере мы остановились главным образом на болиголове в связи с тем, что действие его наиболее изучено, и есть многочисленные свидетельства эффективности его применения. Благо, вышеозначенную настойку продают сегодня все, кому не лень.

Ранее была известна царская методика Валерия Тищенко, которая сама по себе достаточно проста. Поднялся от одной капли до 40, спустился с 40 вниз до одной — и все, казалось бы, дела. Однако не всегда эта простая схема давала надежный результат. И вот появилась новая методика доктора С.И. Цветкова. По ней дозы настойки увеличивают в несколько раз, но при этом строго следят за показате-

лями крови, подбирая оптимальное количество принимаемых капель. Сам Сергей Иванович накопил большой опыт в лечении онкобольных, и все его рекомендации чрезвычайно интересны, а главное — полезны и необходимы.

Водка с маслом (30+30)

Методов борьбы с раком, между прочим, великое множество. И никто не знает, где тот исключительно спасительный. Мы повторяем по многочисленным просьбам рецепт водки с маслом главным образом потому, что это самый простой метод. Легче всех других контролируемый, дешевый, понятный и доступный практически каждому. Да, да, взял 30 мг водки, 30 мг нерафинированного подсолнечного масла, слил в пузырек, все смешал, встряхнул как следует, до белого цвета, выпил — и порядок: таблетка принята. Этому методу посвящена третья глава.

Фитолечение

Если уж мы говорим об активном лечении рака, то нельзя обойти стороной фитотерапию. С ее помощью можно и нужно поддерживать организм в течение всего периода лечения, и особенно, подчеркнем это жирно, до, во время, и после курсов химио- и лучевой терапии, для поддержания ослабленных внутренних органов, поднятия иммунитета и восстановления слизистых оболочек, страдающих в первую очередь от воздействия этих средств. В этом деле нас просвещает питерский врач Кассиния Валентиновна Яременко, профессор, онколог-фитотерапевт. Обратите особое внимание на ту часть главы, которая посвящена растениям-адаптогенам, то есть, помогающим организму справиться с многочисленными отклонениями от нормы, вызванными как болезнью, так и самим лечением.

Если вам поставили грозный диагноз, не сходите с ума. У вас есть основания для оптимизма даже в этом случае. Главное — действовать, не опускать руки, бороться, верить и искать свой метод. Выбор — широк.

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

МЕТОДИКА М.П. ТОДИКА

НИ ЗА ЧТО НЕ СХОДИТЬ С ДИСТАНЦИИ

*Артрит, гастрит, пиелонефрит, гипертония,
склероз, тромбофлебит, ишемия,
радикулит, рак*

Любопытное письмо написала нам Людмила Ивановна Зацепкина (адрес: 606406 Нижегородская обл., п. Правдинск-2, ул. Коммунистическая, д. 11, кв. 43). Прислала она письмо с вырезкой из некоего журнала, как она сообщает, по технике безопасности. Статья была опубликована года два назад и речь в ней шла о Михаиле Петровиче Тодика, кандидате географических наук, который, несмотря на жестокие гонения, все же пропагандировал и пользовал изобретенные им средства от рака: очищенный керосин, настоянный на зеленых грецких орехах. Жил Тодика в Молдавии. Точных данных относительно излеченных им людей не существует, но молва ходит о многих спасенных. Сам же Тодика был то гоним, то судим, то обласкан властью предержащими. Ну, а начиналось все с того, что Михаила Петровича когда-то прихватил *радикулит*. Автор статьи журналист С. Кашницкий рассказывает следующее:

«Изнуренный адской болью и беспомощностью медицины, Михаил Петрович уже подумывал о самоубийстве. Но взял себя в руки и решил: уж коли погибать, так в поисках выхода, а не безвольно сойти с дистанции. Рассуждал почти по-обывательски. Какой самый мощный источник фитонцидов? Пожалуй, грецкий орех, особенно зеленый. А какое самое проникающее сквозь ткани средство? Пожалуй, керосин. Экстракт зеленого грецкого ореха, настоянного на керосине, — это и было изобретением Тодика. Сделал, при-

ложил компресс к пояснице, и впервые боль отступила. Второй, третий, десятый день... Боль так и не вернулась.

Попутно свершилось и чудо. Со времен еще войны больше четверти века в ягодицах Тодика оставались инфильтраты от уколов в военном госпитале. Представьте, они рассосались, когда Тодика ставил компрессы на поясницу. Кроме того, он заметил, что перестал простужаться, что раньше случалось автоматически.

За радикулитом и простудой последовали гастриты, артриты, пиелонефрит, гипертония, склероз, тромбофлебит, ишемия и, наконец, черный демон недугов — рак».

Собственно, статья весьма длинная и, к сожалению, не слишком-то конкретная. Похоже, что услугами Тодика в то время пользовались космонавт Попович, Кобзон, академик Марчук, поэт Ошанин. Будто бы на основе идеи Тодика был создан тогда же препарат тодикамп, оказавшийся лучшим ранозаживляющим средством, нежели известные в этом плане швейцарские препараты. Ну и так далее, и тому подобное.

Многие средства массовой информации обошла история Паулетты Гаунер. Дается даже ее адрес в Варшаве, и есть сведения о том, что метод запатентован в ряде стран Европы. Единственное подозрение вызывает разночтение в самом методе. В одном случае говорится, что Паулетта использовала очищенный авиационный керосин. Она будто бы умерла от рака кишечника с метастазами, но вовремя вспомнила рассказы солдат второй мировой войны о том, что в одной польской провинции население при многих заболеваниях употребляло очищенный авиационный керосин. Паулетта на свой страх и риск решила испробовать это средство. Приняла столовую ложку керосина и почувствовала облегчение. В конечном счете она избавилась от рака.

В других же источниках аналогичная история с присутствием Паулетты Гаунер происходит с участием очищенной нефти. Приводятся даже адреса в Варшаве, где можно такую нефть приобрести (ул. Гибнер, д. 5; ул. Швиерчевского, д. 145; ул. Желяна, д. 174). Спрашивать дистиллированную нефть «петроль» фирмы «Петроль». Начинать прием нефти

следует с 2 капель с кипяченой водой после еды, постепенно увеличивая дозу до чайной ложки. Сейчас трудно сказать, в какой степени и насколько эти истории правдоподобны. Однако мы проконсультировались по поводу присланных материалов с доктором медицинских наук профессором Валерием Андреевичем Иванченко. Он вспомнил, что во времена Советского Союза в Азербайджане был довольно известный медик, который лечил раковые опухоли нефтью, добытой из одной из скважин на Апшеронском полуострове. Годи́лась лишь нефть из той скважины. Результаты были весьма эффективными, и к этому врачу ехали больные со всего Советского Союза.

Что же касается керосина, то принцип его воздействия очень близок к тому, что наблюдается при приеме водки с нерафинированным подсолнечным маслом. То есть, все может быть. Если кто-то из наших читателей имеет опыт лечения керосином, мы были бы рады познакомиться с этим личным опытом.

РЕЦЕПТ ТОДИКА

*Рак кожи, желудка, печени,
радикулит, оспло́сть*

Наши читатели Николай Петрович Киселев из Рязани и Вера Петровна Кокорина прислали рассказ о Михаиле Петровиче Тодика из книги «Уникальные рецепты по излечению раковых и других заболеваний», написанной В.К. Тотровым, который, как следует из текста, был хорошо знаком с Тодика. Впрочем, вот, что пишет Тотров:

«Известно, что многие народы мира в прошлом и в настоящем широко применяли в качестве средства народной медицины нефтепродукты, особенно керосин.

Доцент Молдавского госуниверситета Михаил Петрович Тодика (1919—1989) в течение длительного времени готовил лекарства на керосине.

В керосин помещались зеленые плоды грецкого ореха диаметром 12 мм (диаметром трехкопеечной монеты). Трех-

литровые банки закрывались герметически жестяными крышками. Затем Михаил Петрович зарывал банки в подвале или сарае на глубину 70 см, положив на крышки груз 10–12 кг. Срок — 3 месяца.

В домашнем архиве Тодика остались тысячи писем от излеченных им пациентов. Среди них были и известные в стране люди: И.Д. Папанин, О.К. Антонов и многие другие. Михаил Петрович часто делился со мною попытками внедрить это лекарство в официальную медицину. Однако в центральной прессе периодически появлялись статьи с грубой критикой намерений целителя. И только академик Е.И. Чазов, будучи министром здравоохранения СССР, поддерживал идеи Тодика и поручил научно-исследовательской лаборатории провести необходимые исследования.

Они обнадеживали. Правда, имя автора изобретения при этом не было упомянуто ни разу. Профессор Маленков в журнале «Охрана труда и социальное страхование» опубликовал интересную статью об изобретении М.П. Тодика. Статья называется «Охаянный пророк».

Мои собственные наблюдения на протяжении многих лет подтвердили идеи и выводы Тодика. Это средство лечит не только злокачественные опухоли, но и многие другие недуги. Если больной раком перенес операцию или слишком поздно приступил к лечению, то ему это средство на несколько лет продлевает жизнь. Уходящие же из жизни не испытывают мук боли.

Лекарство применяется следующим образом:

марлевый тампон, сложенный вчетверо, пропитывается 1 ч. ложкой лекарства. Тампон накладывается на больное место, сверху прикладывается пергаментная бумага, слой ваты. Все это закрепляется на 4–5 часов. После снятия компресса, во избежание ожога, участок тела обрабатывается противоожоговой аэрозолем. Компресс повторяют через 3–4 дня, когда исчезнет покраснение кожи. Курс лечения 4–6 компрессов.

При раке кожи компрессы не рекомендуются.

На ладонь налить 1 ч. ложку лекарства и растереть пораженный участок кожи. Процедуру повторять через каждые 2–3 часа.

Для лечения внутренних органов — *желудка, печени* — лекарство рекомендуется принимать внутрь 2 раза в день по 1 ч. ложке за 15–20 минут до еды. Курс лечения от 1 до 3 месяцев.

Одна из моих пациенток полностью излечилась от *рака печени*, выпив 1,5 л лекарства. Она прожила до 85 лет. Другая — жительница поселка Дрокия на севере Молдовы — приняла 0,5 л и вылечилась от *рака желудка*. Она живет и сейчас, спустя 6 лет, прошедших со времени лечения.

Необходимо соблюдать некоторые предосторожности, прежде чем начинать лечение. Керосин, в том числе и авиационный, должен быть очищен в лабораторных условиях. Если это невозможно, то допустимо сделать процедуру в домашних условиях.

Для этого в 3-литровую банку наливают 1 л керосина и 1 л очень горячей воды. Закрыв банку полиэтиленовой крышкой и надев на руки перчатки, чтобы не обжечься, банку энергично встряхивают несколько раз, а затем дают отстояться. Когда жидкость успокоится, шлангом откачивают воду. На месте разделения слоя керосина и воды скапливается слой грязи. Наклонив банку, этот слой тоже удаляют вместе с какой-то частью керосина. Кстати, этот керосин тоже можно подвергнуть очистке.

70–100 штук грецких орехов уложить в 3-литровую банку, залить остывшим очищенным керосином на четыре пальца ниже горлышка, и закатать очень аккуратно металлической крышкой.

Перед тем, как начать лечение лекарством, необходимо проверить, как ваш организм реагирует на керосин и зеленый грецкий орех. Для этого нужно натереть кожу за ухом небольшим количеством лекарства. Если не появится покраснения или мелкой сыпи, то у вас нет аллергии на эти вещества.

Общий совет начинающим лечиться. Большую часть больных губит страх. Неважно, народной или традиционной медициной решат они пользоваться, но приступать к лечению необходимо как можно быстрее. Наконец, некоторые, почувствовав улучшения слишком рано, начинают считать себя здоровыми и прекращают прием смеси».

Далее у авторов идут разночтения. Кисселев приводит четыре правила питания:

1. Резко ограничить мясную пищу. Телятину, кролика и индейку — только вареные и нежирные.

2. Сливочного масла не более 30—40 г в сутки, растительного — 2—3 столовые ложки.

3. Из овощей: морковь, свекла, капуста, корень петрушки, картофель, лук. Чеснок ограничить. Прекрасная еда следующая: мелко нарезать белый лук, посыпать сахаром, полить лимонным соком, выдержать 40 минут в закрытой посуде и есть с чем угодно без ограничений.

4. Яйца употреблять без желтка. Можно печь блины.

При плохом сне предлагается следующий сбор трав:

душица — 1 ст. ложка, мята — 1 ст. ложка, рутин — 1 ч. ложка, трилистник — 1 ч. ложка, корни валерианы — 1 десертная ложка, шишки хмеля — 1 десертная ложка. 1 ст. ложку сбора кипятить 3 минуты, настаивать 40 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Кокорина предлагает лекарство «7 стаканов», которое, как она пишет, должно сочетаться с лекарством Тодика или сменять его (вероятно, в перерывах между курсами. — Прим. ред.).

Берется по 250 мл сока моркови, красной свеклы, редьки черной, чеснока, лимона, добавляется столько же меда (стакан) и кагора. Все — в эмалированную кастрюлю, перемешивается деревянной ложкой, перекладывается в 2-литровую банку и хранится в холодильнике. Принимать 3 раза в день после еды по 1 ст. ложке.

Также Кокорина приводит примеры из личного опыта. Она пишет:

«Я работала в отделе на заводе, и у моего начальника постоянно весной и осенью страшно болело горло и пропадал голос. Так продолжалось несколько лет. Я из цеха принесла керосин, намотала на карандаш ватку, смоченную керосином, и смазала начальнику внутри горло перед началом работы и перед уходом домой. Потребовалось 3 дня, чтобы болезнь прошла и больше не повторялась.

У моей мамы был *радикулит* — не могла встать с постели. Она взяла тряпочку, смоченную керосином, приложила как компресс на поясницу, получила ожог с волдырями, но радикулит больше не беспокоил ее до глубокой старости».

ЛЕЧИТ НЕ ТОЛЬКО РАК

Зоб, ревматический полиартрит, тахикардия, фиброма матки, язва 12-перстной кишки, тиреотоксикоз

Я врач-биохимик с 30-летним стажем. Наш город Армавир относительно небольшой (200 тыс. населения). Работаю в лаборатории и с людской болью встречаюсь каждый день. Посоветовать человеку какой-нибудь народный рецепт — святое дело. Тут как бы устный «ЗОЖ»: попробуйте, тут у меня была такая-то больная, и ей помогло; обязательно приходите и расскажите, как вам поможет... И так из уст в уста. И «ЗОЖ» — такое подспорье! Столько хороших результатов, хотя и не все рецепты (из проверенных) дают улучшение. Но ведь этого никто и не ждет. Предлагаю другие, дополняю, заменяю. Делаю анализы — видны результаты лечения.

И о главном. Давно ждала свой любимый рецепт: керосин с зелеными грецкими орехами. И вот прочитала, что и вы хотели бы узнать об этом уникальном лекарстве.

Лет двадцать назад в приложении к журналу «Здоровье» был опубликован этот рецепт. Его прочитала моя подруга, больная *ревматоидным полиартритом*. И хотя в рекомендации было сказано, что это противоопухолевое средство, она решила попробовать на себе. Когда мы познакомились, ей было немногим за 20. Все суставы болели, припухали, она не могла поднять рук, чтобы причесаться. Пьет она это лекарство с того времени 2—3 курса в год, в основном весной и осенью. Деформация суставов осталась, естественно, но не прогрессировала, а главное, ушли мучительные боли. Сейчас нам за 50, а она ходит за грибами, рвет траву кроликам, ухаживает за огородом, и вся домашняя работа на ней. Курится в горной речке с апреля по октябрь — не каждый здоровый рискнет.

В связи с тем, что соль сейчас нейодированная, плюс экология оставляет желать лучшего, очень много людей, страдающих заболеваниями щитовидной железы: *зоб, тиреотоксикоз*. После двух курсов «керосина с зелеными грецкими орехами» у больной, имеющей зоб с куриное яйцо (предлагалась операция), он превратился в «фасолину», а главное, улучшилось состояние. Особенно хорошо помогает при *гипотиреозе*, хотя и при *гипертиреозе* наблюдается улучшение. Уже через неделю проходят боли в сердце, «уходит» *тахикардия* и так далее.

Да, при *ревматоидном полиартрите* в период обострения (СОЭ больше 50, ревмопробы положительные) результатов сразу не будет. Лечиться надо в больнице, как положено. И только в стадии ремиссии проведите курс. Особенно при желании «сойти с гормонов».

Что интересного в этом лекарстве? Проходят все *жировики, липомы*. Женщина вылечила *фиброду матки* полностью. *Язвы желудка и 12-перстной кишки* вылечиваются после 1–2 курсов. Это все из практики.

Ну и сам рецепт.

Грецкий орех надо собрать зеленым, уже крупным, но который свободно режется ножом. Для Краснодарского края это орехи, собранные 5–10 июня. Мелко порезать (вместе с зеленой скорлупой). Все это залить очищенным авиационным керосином. (Очищенный — это значит летний вариант, зимой в него добавляют что-то от замерзания). Плотнo закрыть крышкой и поставить в темное, прохладное место на 2–3 недели. Каждый день встряхивать. Процедить, перелить в пузырьки, плотно закрыть и хранить в холодильнике (можно несколько лет).

Курс лечения — 3 недели:

1-я неделя — по 1 капле на $1/4$ – $1/2$ стакана воды 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

2-я неделя — по 2 капли (так же).

3-я неделя — по 3 капли (так же).

Так как эта капля керосина растекается по поверхности воды и размазывается по стакану, надо в ложку с водой капнуть эту каплю, выпить и сразу запить $1/2$ стакана воды.

Вода лучше всего дистиллированная, но можно и холодную кипяченую.

Ни в коем случае не увеличивать дозы и курсы самостоятельно, так как не каждая печень это выдержит.

Курс, потом две недели перерыв и сразу второй курс. Третий можно только через полгода. В год больше трех курсов проводить нельзя.

По излечении можно профилактически пить два раза в год (два курса: весной и осенью).

Отвечать на письма читателей я не в силах — сама больна с детства и поэтому сочувствую каждому больному. Просто отписаться не смогу, а на длинные ответы нет времени.

Н.М.,
г. Армавир.

ЭФФЕКТ БЫЛ 100-ПРОЦЕНТНЫЙ

Гигрома, радикулит, рак груди

Наша семья была хорошо знакома с этим замечательным человеком — Михаилом Петровичем Тодика. Мой отец — подполковник запаса — работал с ним в агитпоезде в 70-х годах. Затем они долго поддерживали отношения. В нашем доме всегда была целительная «натирка», как мы называли изобретенный Михаилом Петровичем препарат. Отец рассказывал, как в агитпоезде одного из лекторов скрутил *радикулит*. Буквально после нескольких растираний снадобьем Тодика человек встал и пошел, как ни в чем не бывало. Моя мать, медработник, — ее уже нет в живых — очень заинтересовалась спектром действия настойки Тодика. Мы все прониклись к нему таким доверием, что смело экспериментировали на себе. И вот что я вам скажу: эффект всегда был 100-процентный. Конкретно у меня в юности на обоих лучезапястных суставах образовались уплотнения. Они увеличивались в размерах и нестерпимо болели. Врачи ставили диагноз и *ганглион*, и *гигрома*, запретили мне играть на рояле и в итоге предложили лишь один метод — операцию. Отец же стал натирать мои «шишки» средством Тодика. Сначала

утихла боль, потом остановился рост образований, а чуть позже они просто-напросто исчезли и вот уже 25 лет я о них не вспоминаю.

Кстати, Михаил Петрович тщательно следил за всеми случаями применения настойки и поддерживал контакты с больным. В его домашнем архиве содержалось множество писем-свидетельств об излечении настойкой различных «болячек», в том числе и около ста случаев победы над раком.

В заключение приведу выдержку из письма моего отца, которое он прислал нам в Приморье из Кишинева:

«Берегите ту жидкость, что увезли с собой. На флаконах написано «каштан», «акация». Это средства чудодейственные — подарок Тодика. Ты, наверное, его помнишь. Именно он дал нам препарат, которым мы вылечили и тебе руки. (В данном случае речь идет о настойке зеленых грецких орехов на керосине. — Прим. ред.). Некогда маме твоей был поставлен страшный диагноз — *рак груди*. И левой, и правой. Врач-онколог Бабиц настаивал на их удалении. Спасло маму средство Михаила Петровича. Я просил открыть его секрет, но он ответил отрицательно. Три года назад он умер. Если бы ему удалось запатентовать препарат, то сколько бы сэкономило государство на больничных листах по причине радикулита. А об онкологии и речи не идет: сколько бы жизней было продлено и спасено!...»

Вот, собственно, и все о человеке, который так и не добился признания своего исцеляющего средства и не брал ни копейки с тех, кому его давал. Теперь бескорыстие в нашем обществе — большая редкость.

Адрес: Тишкиной Елене Петровне, 692000 Приморский край, пос. Кировский, ул. Советская, д. 18.

ДО СИХ ПОР ХОЖУ ПО ЗЕМЛЕ

Запор, гастрит, колит, полипы, язва 12-перстной кишки, рак поджелудочной железы

В 3-м номере вестника «ЗОЖ» за февраль 1999 года прочитала о лечении рака по методу Михаила Петровича Тоди-

ка. Тогда вы просили тех, кто пользовался этим методом, сообщить о результатах, и я решила откликнуться.

Вот я перед вами — одна из тех, кого восемь лет назад лекарство Тодика — очищенный керосин, настоящий на зеленых грецких орехах, позже названный тодикамп, — подняло на ноги и до сих пор с Божьей помощью дает мне жизнь.

Но обо всем по порядку: в последних числах декабря 1990 года мне был вынесен врачами «смертный приговор». Началось с того, что я буквально за два месяца похудела на 17 кг, хотя никаких особых болей не ощущала. Правда, печень, желудочно-кишечный тракт были больны с давних пор. Преследовали запоры, язва 12-перстной кишки, полипы, колит, гастрит и прочее.

Сначала гастроэнтеролог обнаружила у меня опухоль на поджелудочной железе величиной с грецкий орех. Якобы она даже прощупывалась. Наличие опухоли подтвердило и УЗИ. Срочно положили в больницу. Далее мучительные исследования, лапороскопия печени и поджелудочной, все под местным наркозом... Через несколько дней пришел ответ: «Обнаружены клетки рака, возможно, железистого...» Документы выслать не могу, но что в кавычках, цитирую из них.

Лично мне врачи ничего не сказали, близких родных, кроме младшей 16-летней дочери, в тот момент — никого. Но я скоро поняла: что-то не так, и просто-напросто сумела стащить свою историю болезни. Из нее все и узнала.

И все покатилося по наезженной колее. Перевод в онкологический диспансер, категорическое предложение срочно оперироваться... Упросила отпустить на неделю домой. Предлог — старшая дочь лежала в больнице. Но в душе уже решила: операцию не делать, лечиться только народными средствами, хотя ничего о них не знала.

Соседка — в то время мне уже делали «химию» — передала адрес врача-онколога, у которого лечилась ее мать, и ей будто бы стало намного лучше.

И колесо завертелось. Врач Дмитрий Николаевич Васильев пользовался лекарством, которое называли в честь Тодика — тодикампом.

А теперь, как лечилась.

Рекомендации на 1-й курс

1. Принимать внутрь. Не запивать! Обращаю на это особое внимание. В вестнике прошла рекомендация: «пить с водой, желательно дистиллированной».

1-я неделя — по 20 капель

2-я неделя — по 30 капель

3-я неделя — по 40 капель

4-я неделя — по 40 капель.

Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды.

2. Компресс из тодикампа на 1 час ежедневно на область печени. Наносить жидкость пипеткой по типу йодовой сетки на льняную ткань, сверху компрессная бумага, но не целлофан. Закрепить платком или шарфом. Не греть!

Три недели перерыв. В это время мне проводили «химию». Васильев предлагал параллельно принимать и «керосин» (тодикамп я называю «керосином»), но организм мой был сильно ослаблен, и такой двойной «удар» я выдержать не могла.

Перед вторым курсом лечения «керосином» я добилась направления в Институт им. Герцена для уточнения диагноза. К сожалению, он был подтвержден. Похудела я еще больше — от 90 кг осталось 58. Начала желтеть, особенно руки.

Рекомендации на 2-й курс

1-я неделя — по 1 ч. ложке

2—3—4-я недели — по 1 десертной ложке.

Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды.

2. Компрессы, как и при 1-м курсе.

На второй неделе лечения мне стало совсем плохо. Начался понос со слизью, кровью, какими-то белыми нитями. Боли страшные, приступы бесконечные. Я падала на колени перед иконой Казанской Божьей Матери и просила со слезами Бога о помощи. Временами приходила мысль: конец. Хотелось все бросить, в том числе и лечение тодикампом, но Васильев через мою двоюродную сестру настаивал: «Лечение продолжать!..» Никто не знает, чего мне это стоило.

Да, совсем забыла, а это, на мой взгляд, важно: с первых дней и во время «химии», и во время лечения «керосином» я пила сок красной свеклы 1/2-2/3 стакана в смеси с соком моркови 1/2-1/3 стакана.

Никакого отвращения не испытывала. Но позже, когда я уже пошла на поправку, организм сок из свеклы с морковью не принял. Отсюда вывод: прислушивайтесь к своему организму, не насиуйте его — он подскажет, как и чем лечиться.

Впрочем, я отвлеклась. После второго курса, когда я почти слегла, во время отдыха пила чистотел и календулу.

Две недели — чистотел. Щепотку на стакан кипятка. Настаивала, но не кипятила, делила на три приема, до еды за 20—30 минут. Точно так же две недели готовила и принимала календулу... Затем начался третий курс.

Рекомендации на 3-й курс

1-я неделя — по 20 капель

2-я неделя — по 30 капель

3-я неделя — по 40 капель

4-я неделя — 1 ч. ложка.

По примеру первых двух курсов — компресс на область печени.

В конце третьего курса я ощутимо пошла на поправку.

Лечение тодикампом можно повторить не ранее чем через полгода, а затем — раз в год для профилактики. Так я и поступаю уже 8-й год.

Наверное, есть смысл отметить, что за это время я использовала многие народные методы. Схема такая: с октября по май лечусь, с мая по октябрь — отдых. Во-первых, это обязательный курс тодикампа. Кроме того, использую болиголов. Пила по «царской методике» Тищенко. Болиголов собираю сама, готовлю настойку. Много раздаю таким же страждущим. Обязательно пью травы: чистотел, календулу, корень лопуха, цветы картофеля, корень аира.

Соком майского лопуха чистила кровь. Чищу кишечник. Лечилась по методу Голюка — соблюдала все его рекомендации по дням и часам. Испытала на себе и белорусский метод. Он очень прост.

Заготовить 16 кг проса. Проса, а не пшена: решающую роль играет оболочка.

Взять 3-литровую банку, насыпать тщательно промытого проса на 1/3 банки, залить родниковой водой, поставить в прохладное темное место на четверо суток. За 30 минут до еды выпивать стакан процеженного настоя. Заранее заготовить новую банку, чтобы не было перерыва. Процедура длится 3–4 месяца. По окончании ее вы обнаружите, что у вас исчезли разного рода образования, а в придачу — и геморрой.

Важный момент — питание. Я пользовалась диетой, разработанной киевским врачом Яворским. Исходя из нее можно употреблять: нежирное мясо, каши, овощи, фрукты, соки, растительные масла, обязательно чеснок. Следует ограничить: сливочное масло, сметану, помидоры, картофель, виноград и виноградный сок. Из сладкого можно только мед. Исключить: бульоны, жирную пищу, желтки яиц, соленое, копченое, острое, минеральные воды газированные, сахар, молоко, продукты, содержащие дрожжи. Противопоказаны: красная и черная икра.

В результате всех этих мероприятий с 1995 года у меня не обнаруживается опухоль на поджелудочной, ситуация с печенью как бы заморозилась. Врач, который постоянно в онкодиспансере наблюдал меня и проводил УЗИ, сказал: «Если бы я сам не видел у вас опухоли, то смел бы утверждать, что ее никогда не было».

Прошу простить меня за длинное письмо, возможно, где-то, в чем-то не очень понятное. От всего сердца мне хотелось описать все подробно, поделиться опытом лечения тодикампом и другими народными средствами. Живу я только благодаря им. Считаю, что в первую очередь на ноги меня поставил тодикамп — читайте: очищенный керосин, настоянный на зеленых грецких орехах. Все остальное стало дополнением, помогло и помогает по сей день.

Запомните еще одну важную вещь: онкобольным нужно лечиться до конца дней своих. Рак до сих пор неизлечим, он коварен и в любое время, стоит только расслабиться, способен показать свои когти.

Закончить же свою исповедь хотела бы словами Тютчева:

«Живя, умей все пережить:

Печаль и радость, и тревогу.

Чего жалеть? О чем тужить?

День пережит — и слава Богу!»

Клавдия ХАБАРОВА, г. Воронеж.

СПАСЛИ БОЛИГОЛОВ И ЧЕРНЫЙ ОРЕХ

*Гипертония, рак гортани,
склероз сосудов головного мозга*

С некоторых пор читаю «ЗОЖ». Вы много внимания уделяете различным противоопухолевым препаратам. Вот и я хочу вам рассказать одну историю. У моего знакомого, назову его В.П., был *рак гортани 4-й стадии с метастазами в лимфоузлы*. Принял 36 сеансов лучевой терапии и одновременно пил настойку болиголова — три курса без перерыва. После болиголова он пользовался настойкой черного грецкого ореха. По прогнозам онколога, В.П. должен был уже покинуть этот мир. Но он живет и работает. После приема настойки черного грецкого ореха прекратились обмороки, закрылись язвы в гортани, почти рассосалась опухоль лимфатического узла. В.П. прибавил в весе 3 кг, исчезла слабость в ногах и появилась сила. После второй порции настойки начали выходить кроваво-черные прожилки, а потом вышел и корень рака в виде черной сеточки-паутинки. Чувствует себя В.П. хорошо. Единственное, что беспокоит, — это последствия лучевой терапии. Настойку черного ореха мы заказывали по адресу: 354002 Краснодарский край, г. Сочи, Курортный проезд, д. 74/1, кв.26 Тел.: (8622) 97-17-71. Гарбузову Геннадию Алексеевичу.

Элеонора КЛОЧКО, Вологодская обл.,
г. Череповец.

«ЗОЖ»: Что ж, Геннадий Алексеевич Гарбузов — старый знакомый вестника. Его услугами при необходимости можно пользоваться.

Кстати, друзья, о грецких орехах. Они достигают молочной-восковой спелости в конце мая — начале июня. Не про-

пустите момент. И речь здесь идет не только об экстракте Тодика. Интересный рецепт с использованием молодых грецких орехов (диаметром 22 мм) нам прислал Николай Петрович Киселев из Рязани.

«100 штук зеленых плодов грецких орехов разрезать каждый на 3-4 части, сложить в 3-литровую банку, залить пчелиным медом, не доходя трех пальцев до горлышка. Хорошо перемешать содержимое банки деревянной ложкой и закатать. Банку зарыть в сарае или погребе на глубину до 70 см сроком на 6 месяцев. По истечении срока банку открыть, содержимое процедить через капроновое сито, ореховую массу немножко отжать, полученный экстракт (2 л) хранить в закрытых банках в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день с водой (30-50 мл) после еды. Курс лечения повторить через 3-5 лет.

По наблюдениям многих целителей, средство является одним из лучших как от *склероза сосудов головного мозга*, так и от *гипертонии*».

А вот что сообщил нам о настойке грецких орехов применительно к рецепту Тодика профессор, доктор медицинских наук Валерий Андреевич Иванченко:

«Я впервые встретился с Михаилом Петровичем в 1991 году. Предварительно позвонил ему в Кишинев. Помнится, мы сидели в его тесной квартирке, и он одну за другой демонстрировал мне истории болезней людей, вылеченных настойкой грецкого ореха на керосине. Чувствовалось, что Тодика — человек увлеченный. Он, кстати, и сам принимал настойку для профилактики и всячески пропагандировал ее. Позднее я нашел в литературе упоминание и о других способах лечения опухолей керосиновыми вытяжками. Кстати, метод лечения опухолей чистым керосином запатентован в нескольких странах. Это хороший иммуномодулятор, оказывающий противовоспалительное, антистрессовое, антидепрессивное действие. Незрелые грецкие орехи богаты жирорастворимыми антиоксидантами, которые и экстрагирует керосин. Антиоксиданты оказывают противоопухолевое действие и повышают иммунитет.

Существует несколько способов приготовления и употребления керосиновых вытяжек. Насколько они отличаются по эффективности, судить трудно. Универсальным рецептом для лечения онкологических заболеваний считается следующий:

в 3-литровую банку кладется 100 зеленых мелких плодов грецкого ореха, банка почти доверху заливается очищенным керосином и герметически закрывается металлической крышкой. Укладывается в глубокую ямку (до 1 метра). Причем сверху на банку необходимо положить груз в 10-15 кг. Ямка засыпается землей, легонько утрамбовывается, присыпается листьями или соломой. Лекарство настаивается под землей три месяца. Употребляется по 1 ч. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Курс 3 месяца, затем месяц перерыв, и курс повторяется.

Для очистки лабораторный или осветительный керосин нужно профильтровать через хлебо-угольный фильтр.

Для этого на горлышко 3-литровой банки накладывается 3 слоя марли, сверху кусок черного хлеба, на него толстым слоем насыпьте порошок березового древесного угля. Керосин необходимо нагреть и в горячем виде процедить через этот фильтр.

При лечении подобным экстрактом нужно помнить о возможном нарушении работы печени и почек. Для уверенности пройдите предварительное обследование этих органов. В процессе лечения желательно хотя бы раз в две недели делать общий анализ крови. Говорят, тодикамп помогает от многих болезней. Очень может быть.

ТОДИКАМП ПОДНЯЛ ДОЧЬ НА НОГИ

Аденома, рак молочной железы

Моя дочь Ольга, 33 лет, полгода назад была, по сути, приговорена. Рак молочной железы мучил ее два года. Мы перепробовали все средства, не отказывались ни от каких методов официальной медицины: уколы, облучение, химиотерапия. Наконец, операция — отняли грудь. Болезнь прогрессировала, Ольга уже не могла ходить, почти ничего не виде-

ла. Врач-окулист, доцент, сказал, что она неизбежно потеряет зрение. После повторной операции на груди облегчения не наступило, и 29 декабря 1999 года нам предложили забрать Ольгу из больницы. Врачи предупредили, что ей осталось жить около недели.

И тем не менее мы продолжали искать способы исцеления, пусть и нетрадиционные, народные, называйте как угодно. Ведь выхода у нас уже не было. Я обратился к специалистам из Волгоградского научно-исследовательского технологического института мясомолочного скотоводства и переработки продукции животноводства. Знал, что они разрабатывают различные формы борьбы с заболеваниями и, в частности, производят уже достаточно известный препарат тодикамп, из грецких орехов и очищенного керосина. Ко мне отнеслись с вниманием, предложили несколько вариантов лечения, но мы решили остановиться именно на тодикампе. Почему — скажу позднее.

Ольга пила этот препарат по 1 ч. ложке в день утром, натощак. Курс продолжался 15 дней.

Через неделю у нее началось интенсивное очищение организма. После этого дочь почувствовала значительное облегчение. У нее улучшился аппетит, стало постепенно восстанавливаться зрение, повысился жизненный тонус. Прошло уже почти полгода с того дня, как Ольга была выписана из больницы как обреченная. Не стану утверждать, что она чувствует себя абсолютно здоровым человеком — болезнь еще живет. Но судите сами: дочь встала на ноги, она даже может сходить в магазин. Приговоренная к слепоте, она уже читает! Доцент, который когда-то пытался лечить ей зрение, попросту не узнал Ольгу, когда мы его недавно навестили. Честно говоря, мы ему только и сказали, чем и как лечились последнее время. Впрочем, мы вовсе не собираемся обижать лечивших нас докторов — они, наверное, сделали все, что могли. Может быть, именно весь комплекс лечения и дал в конце концов эффект, кто знает? Мы, кстати, вместе с тодикампом пили еще и отвары чистотела, календулы, крапивы. Словом, искали различные способы исцеления.

А по
рю про
аденома
канию и
что тоди
а более,
пример
по чайн
рое врем
вместе л
довани
в печен
ле УЗИ
никаки

А те
тодика
в сельс
12 лет. Д
им пор
бать бе
всегда,
лии, по
го! Ну, а
но очи
дай Бо

Я с
прост
лудка
рит, я

А почему я говорю «мы»? Да потому, что и я вместе с дочерью прошел весь 15-дневный курс лечения тодикампом. У меня *аденома*, которая давно уже мешает нормальному мочеиспусканию и вообще не дает жить. Специалисты из НИИ сказали, что тодикамп должен помочь и против этой болезни. Поэтому, а более, честно говоря, чтобы поднять дух дочери собственным примером, я стал тоже принимать этот препарат в тех же дозах, по чайной ложке натошак. И, представьте себе, через некоторое время почувствовал значительное облегчение. Мы как бы вместе лечились, вместе потом проходили медицинское обследование. Метод УЗИ показал, что у дочери исчезли метастазы в печени, и вообще налицо значительный прогресс. А мне после УЗИ доктор впервые сказал, что не собирается прописывать никакие лекарства, все идет нормально.

А теперь скажу, почему я остановился в выборе именно на тодикампе. Я верю в целительную силу керосина. Когда-то жил в сельской местности, работал на хлебоуборочном комбайне с 12 лет. До этого часто болел ангиной. Комбайнеры знают, что им порой при «подсосе» из шланга приходилось слегка «хлебать бензин». Так вот, с тех пор у меня и ангина пропала навсегда, и любые простудные заболевания не брали: и в Монголии, помню, тонул в ледяной воде, и в Якутии мерз — все ничего! Ну, а в волгоградском тодикампе, я знаю, используется именно очищенный в лабораторных условиях керосин (только не дай Бог употреблять керосин с «присадкой»!).

Николай Петрович П., г. Волгоград.

БЫВАЕТ ТРУДНО, НО Я БОРЮСЬ

Бронхиальная астма, головные боли, колит, холецистит, рак печени, язва 12-перстной кишки

Я с детства страдал от различных болезней: фурункулез, простудные заболевания, периодические боли в области желудка и печени, изжога, отрыжка. Дальше — больше: *гастрит, язва желудка и 12-перстной кишки, хронические гепа-*

тит, холецистит, панкреатит, колит, простатит, геморрой... В общем, к 45 годам жизни я заимел солидный «букет» болезней. Тем не менее периодическое лечение в больницах и санаториях, активное занятие спортом, строгая диета, отказ от курения и спиртного помогли мне до 55-летнего возраста держаться, как говорится, «на плаву».

В 1987 году у меня обнаружили новообразование крупных размеров около правой доли печени. Операция: удалили опухоль вместе с желчным пузырем — он оказался внутри этого образования. Затем химиотерапия в онкологическом диспансере.

В мае 1990 года из-за появившихся сильных болей в печени и особенно в области поджелудочной железы меня в очередной раз направили в онкодиспансер для стационарного лечения. При обследовании на УЗИ обнаружили новообразование внутри печени. Снова «прописали» химию. При прохождении очередного, 6-го по счету курса возникли такие боли, что я в последнюю неделю своего пребывания в диспансере перестал есть, при этом каждые сутки мой вес убывал на 0,5 кг. К счастью, буквально в день выписки мой сосед по палате Михаил Ветлугин рассказал, что перед тем, как лечь в диспансер, он случайно в журнале «Охрана труда и социальное страхование» № 8 за 1990 год прочитал статью «Охаянный пророк дал людям лекарство от ста недугов». Речь там шла о кишиневском историке Михаиле Тодика, который, используя народные рецепты, изготовил настойку грецкого ореха молочно-восковой спелости на очищенном авиационном керосине. Настойка хорошо помогала во многих случаях, в том числе и при лечении опухолей. Именно на базе этой настойки был создан препарат тодикамп.

На следующий день, выписавшись из диспансера, я в читальном зале республиканской библиотеки ознакомился с этой статьей. Она произвела на меня огромное впечатление. И я сразу же отправил своего сына Андрея в Москву, снабдив его адресом журнала, с наказом привезти этот препарат или же хотя бы рецепт его приготовления. И вот 6 октября 1990 года я начал свой первый курс лечения тодикампом. До сих пор помню ту первую рекомендованную дозировку:

1-я неделя
2-я неделя
3-я неделя
4-я неделя
5-я неделя
6-я неделя
7-я, закл
0,5 часа до е
Не знаю,
вал себя лучш
вносить соб
чения. С ка
ше: исчезли
прогулку на
накануне п
— навестить
но проходи
казать тоди
Забегая впе
дикампом и
болезни, а
Я уверен
ошеломля
болезни, ко
вновь, нес
занятиям
ствовал во
растной гр
Активн
мыслей о
группы). Т
который п
рается жит
Так про
дня на на
дение. В р
тался жив

- 1-я неделя — по 5 капель 3 раза в день за 0,5 часа до еды.
2-я неделя — по 10 капель.
3-я неделя — по 15 капель.
4-я неделя — по 20 капель.
5-я неделя — по 15 капель.
6-я неделя — по 10 капель.
7-я, заключительная неделя — по 5 капель 3 раза в день за 0,5 часа до еды.

Не знаю, как другие больные, но я, как только почувствовал себя лучше, стал понемногу увеличивать дозировку, то есть вносить собственные коррективы в назначенный курс лечения. С каждым днем я чувствовал себя все лучше и лучше: исчезли боли, появился аппетит. Стал выходить на прогулку на улицу и даже рискнул 6 ноября 1990 г., то есть накануне праздника Октября, сходить в онкодиспансер — навестить моего спасителя Мишу Ветлугина (он повторно проходил там курс лечения химиотерапией), чтоб показать тодикамп и дать адрес, где можно его приобрести. Забегая вперед, скажу, что Миша тоже лечился далее тодикампом и прожил до мая 1997 года; ушел из жизни не от болезни, а по нелепой случайности.

Я уверен: продолжительное лечение тодикампом дало ошеломляющий результат — у меня как бы исчезли все болезни, которые я перечислил в начале своего письма. Я вновь, несмотря на болезнь и инвалидность, вернулся к занятиям настольным теннисом. С 1991 по 1999 гг. участвовал во многих ветеранских соревнованиях в своей возрастной группе, в том числе и в международных турнирах.

Активное занятие спортом помогало мне отвлечься от мыслей о болезни и ущербности (я все же инвалид 2-й группы). То есть я чувствовал себя в жизни человеком, который по мере своих сил, здоровья и возможностей старается жить, как все нормальные люди.

Так продолжалось до 6 ноября 1999 года. Вечером того дня на нашу квартиру было совершено разбойное нападение. В результате моя жена была убита, а я чудом остался жив.

До сих пор не могу примириться с мыслью, что моей жены нет в живых — мы прожили вместе около 40 лет, вырастили дочь и сына. И именно жена помогала мне бороться с болезнями, подчас в ущерб своему здоровью.

В первые дни после трагедии я еще держался — отказался от госпитализации из-за полученных травм, участвовал в похоронах жены, но потом перенес сердечный приступ, чуть попозже отказала правая нога — не мог ходить около 3 недель. Доктор Дмитрий Николаевич Васильев мне назначил новый курс лечения, включающий в себя 7-суточную голодовку, а затем в течение 2 месяцев внутренний прием тодикампа с компрессами на печень, поджелудочную железу, надпочечники, почки, поясницу и коленные суставы. Только к концу марта 2000 года я стал чувствовать себя лучше.

Что еще? Тодикамп в нашей семье был и остается лекарством № 1 от многих болезней. Жена в свое время вылечилась им от язвы 12-перстной кишки, холецистита и колита; сыну помогает избавляться от периодически появляющихся головных болей; у дочери была бронхиальная астма и с 1993 года, когда она начала принимать тодикамп, ни разу не попадала на стационарное лечение. С успехом пользуются тодикампом мои родственники и знакомые. Кстати, тодикамп теперь я изготавливаю в домашних условиях.

Алексей Соколов, г. Йошкар-Ола.

А ЕСЛИ ЕЩЕ И С ЧИСТОТЕЛОМ?

Аденома предстательной железы, рак печени

В 8-м номере вестника было опубликовано мое письмо «Бывает трудно, но я борюсь». Понимаю, что написал тогда много — вы не все смогли опубликовать. Сегодня то, что осталось «за кадром».

Дозировка первого курса моего лечения дана в письме, но я, начиная со 2-го курса, внес коррективы, и моя измененная схема лечения стала такой:

1-я неделя — по 10 капель

2-я неделя — по 15 капель

3-я неделя — по 20 капель

4-я неделя — по 25 капель

5-я неделя — по 20 капель

6-я неделя — по 15 капель

7-я неделя — по 10 капель

Принимать 3 раза в день за 0,5 часа до еды. Ничем не запивать!

Перерыв — 1 месяц. Во время перерыва — компресс на печень в виде так называемой «китайской сетки» из тодикампа ежедневно.

После того, как у меня рассосалась *опухоль внутри печени* (а это выяснилось в августе 1992 г. при обследовании на УЗИ), я в целях профилактики принимал тодикамп два раза в год (весной и осенью) по следующей схеме:

1-я неделя — по 10 капель

2-я неделя — по 15 капель

3-я неделя — по 20 капель

4-я неделя — по 15 капель

5-я неделя — по 10 капель

Дополнительно, особенно при простудных заболеваниях, я проходил курс лечения по схеме:

1-я неделя — по 10 капель

2-я неделя — по 20 капель

3-я неделя — по 10 капель

Все так же — по 3 раза в день за 0,5 часа до еды.

Компрессы при дополнительных курсах лечения не ставил.

Начиная с осени 2000 года, я, согласовав вопрос с врачом Дмитрием Николаевичем Васильевым, начал принимать тодикамп с добавлением чистотела. Уже через несколько месяцев я почувствовал, что на правильном пути. А вынудили к этому мои проблемы с *аденомой предстательной железы*. Пока я провожу эксперимент на себе — начал с небольшой дозировки, постепенно повышаю (это касается только внутреннего приема, ибо для наружного применения добавка чистотела возможна в любой пропорции). Уже многие

знакомые и родственники пользуются моим рецептом, но предлагаю им гораздо меньшую дозировку, чтоб не было осложнений. Думаю, что к концу этого года мои эксперименты дадут результат, и тогда я смогу сообщить рецепт приготовления тодикампа с чистотелом, а также дозировку для внутреннего приема, которым я лечился от своей аденомы простаты.

Алексей Соколов, г. Йошкар-Ола.

ТОДИКАМП-ИДЕАЛ ПЛЮС ГОРЧИЧНО-ТЫКВЕННОЕ МАСЛО

Гениальное изобретение молдавского ученого Михаила Тодика (ныне, увы, покойного) приобретает все большую популярность. Не случайно настойку эту называют «лекарством от ста болезней».

Сегодня уже многие имеют ее в арсенале домашних лечебных средств. Но еще более важно другое: за изготовление тодикампа — так эта настойка официально называется — взялись серьезные научно-исследовательские коллективы. Так, ученые Волгоградского научно-исследовательского института мясо-молочного производства и переработки продукции животноводства решили изготовить опытную партию тодикампа. Скромная эта «порция» разошлась практически мгновенно и не без великой пользы для больных. Вдохновленные успехом, волгоградские ученые затем заготовили настойки значительно больше. Но дело не только в количестве. Они усовершенствовали и сам препарат, и методику его применения в сочетании с другими прекрасными лечебными средствами. Именно об этом наш собственный корреспондент по Югу России Александр Складенко беседует с директором института Иваном Федоровичем ГОРЛОВЫМ.

«ЗОЖ»: Иван Федорович, говорят, «лучшее — враг хорошего». Настойка Тодика — прекрасный препарат. Я уже слышан о новой технологии. Но не может ли случиться так,

что при
фект то
Иван
техноло
камп-ид
очищен
рованн
собира
тивным
элемент
му, а ста
нию бол
ем инст
ных пре
метил, ч
ли. Они,
и первы
«ЗОЖ»
телей по
Исканде
И. Г.:
поэмы, х
ден: если
да, он пр
«ЗОЖ»
чего не б
И. Г.:
«ЗОЖ»
И. Г.:
хотя в об
так ядов
минаю, к
местный
ломка. П
кабину, д
ток... Я с
керосин.

что привнесенные «добавки» снизят противораковый эффект тодикампа?

Иван ГОРЛОВ: Действительно, мы разработали новую технологию препарата, который теперь называется тоди-камп-идеал. Помимо экстракта зеленых грецких орехов на очищенном керосине, мы добавили в лекарство сертифици-рованный прополис и майскую цветочную пыльцу, которую собирают пчелы. Это обогатило тодикамп биологически ак-тивными веществами, жизненно важными микро- и макро-элементами. Они благотворно влияют на иммунную систе-му, а стало быть, способствуют более быстрому выздоровле-нию больных людей. Кстати, и пыльцу, и прополис мы в сво-ем институте давно использовали в разработках лекарствен-ных препаратов — средство чудесное! Я, например, давно за-метил, что среди пчеловодов часто встречаются долгожите-ли. Они, пчеловоды, знают, как полезны человеку и пыльца, и первый мед...

«ЗОЖ»: Знаете, о чем я сейчас вдруг подумал? Долгожи-телей полно и на Кавказе, где, как сказал писатель Фазиль Искандер, многие «ходят по колено в орехах»...

И. Г.: Вот-вот. О грецких орехах вообще можно сочинять поэмы, жаль, что я этого не умею делать. Но вполне убеж-ден: если человек употребляет в день хотя бы три-четыре пло-да, он проживет на 7 лет дольше.

«ЗОЖ»: Ну, орехи — это ясно, кроме пользы, никогда ни-чего не будет. Но керосин, Иван Федорович!

И. Г.: А вы когда-нибудь его на вкус пробовали?

«ЗОЖ»: Пока Господь миловал.

И. Г.: А я пробовал с детства. И сейчас знаю его вкус, хотя в общем-то вполне здоровый человек. Керосин вовсе не так ядовит и даже не так противен, как многие думают. Вспо-минаю, как мальчишкой меня в школу часто подвозил наш местный тракторист. Мороз — под 30 градусов, а у него по-ломка. Повозился на свежем воздухе, заскакивает дядя в кабину, достает из-под сиденья бутылку, делает добрый гло-ток... Я сперва думал — водка. Оказалось, обыкновенный керосин. Так он согревался, и от простуды страховался, и

ПЛЮС ДЕ МАСЛО

о ученого Михаила То-
ает все большую попу-
азывают «лекарством

сенале домашних ле-
другое: за изготовле-
фициально называет-
следовательские коллек-
аучно-исследователь-
производства и перера-
шили изготовить опыт-
эта «порция» разош-
ез великой пользы для
волгоградские ученые
ельно больше. Но дело
ценствовали и сам пре-
в сочетаний с другими
и. Именно об этом наш
Огу России Александр
института Иваном Фе-
ит, «лучшее — враг хоро-
ный препарат. Я уже на-
жет ли случиться так.

говорил, что чирьи его перестали мучить, с тех пор как начал употреблять это средство. А моя бабушка, Матрена Филипповна, нас, мальчишек, любителей купаться в реке, начиная с апреля, не раз «щекотала» в горле гусиным перышком, смоченным опять же в керосине, — от ангины. Действовало безотказно. Кстати, трактористу этому сейчас 93 года, живет он по-прежнему в Урюпинском районе Волгоградской области и нам желает дожить до этих лет...

«ЗОЖ»: Что ж, если каждый ингредиент стал эффективным в отдельности, то что же говорить, когда они объединены в тодикамп?

И. Г.: Напомню: в нашем исполнении препарат называется тодикамп-идеал. Так вот должен вам сказать, что не только я, но и все практически сотрудники нашего института знают вкус керосина. Во время эпидемии гриппа на сотню человек у нас болеют двое-трое, не более, это которые не любят запах. Кстати, вкус нашего экстракта совсем не противный.

«ЗОЖ»: Еще бы, с медовыми-то добавками...

И. Г.: Дело не только в них. Просто наш институт имеет уже достаточно большой опыт работы подобного рода. Не зря же он награжден первой премией Минсельхозпрода России за создание лекарственных препаратов на растительной основе. Так что тодикамп-идеал — далеко не первый опыт. Наши ученые, кстати, отслеживают воздействие керосина на людей и животных уже около десяти лет! Конечно, мы начинали опыты по применению тодикампа именно на животных — поросятах, цыплятах, и они крепили на глазах, избавляясь от разных заболеваний. Ну, а потом начали эксперименты... на самих себе и тех знакомых, которые, прослышав об удивительных свойствах экстракта, непременно желали его попробовать. В нашей институтской библиотеке заведена специальная папка «Керосин и тодикамп», она пухнет день ото дня. Мы не ломились в открытые двери, ведь о целебных свойствах керосина давно уже пишут даже такие солидные журналы, как «Фармация». И вообще, по нашему данным, очищенный керосин запатентован как средство против рака в 28 странах! Московская медицинс-

кая академия им. Сеченова также работала с авиационным керосином, он, конечно, гораздо лучше бытового, и мы на нем остановились. Но и этот, очищенный (остерегаться надо только керосина с присадками — это яд!), мы, тем не менее, тщательно «переочищаем».

Институтские лаборатории, аналитическая, экспериментальная, оснащены самым современным оборудованием — хроматографы, атомные адсорбционные спектрофотометры... Это позволяет сделать тодикамп экологически чистым, безопасным препаратом. А вообще, по данным той же академии им. Сеченова, чтобы отравиться экологически безопасным керосином, надо выпить его что-то около пол-литровой бутылки! При приеме тодикампа, как известно, счет идет на капли.

«ЗОЖ»: А как вообще «набрили» вы, ученые, на такое сомнительное, с точки зрения многих, народное лечебное средство, как тодикамп?

И. Г.: В основном благодаря публикациям в средствах массовой информации, в частности, в вашем вестнике. Кстати, «ЗОЖ» пользуется у сотрудников института большой популярностью, многие его выписывают, а подшивка в библиотеке идет нарасхват. Я как-то прочел в передовой статье, что один экземпляр «ЗОЖ» читают 4-5 человек — думаю, что больше, судя по нашему коллективу. Ученые тоже сейчас, как вы знаете, не жируют, выписать издание могут не все. Словом, мы самое пристальное внимание уделяем средствам народной медицины. Есть настоящие энтузиасты, знания которых, уверен, имеют большую ценность. Например, кандидат биологических наук Любовь Савельева — она, кстати, выступала в «ЗОЖ». Много лет занимается сбором лекарственных трав и сырья по заданию Волгоградского онкологического центра. Именно Любовь Федоровна, человек тактичный и опытный, координирует работу института с больными, использующими тодикамп, перезванивается, ведет переписку, журнал учета...

«ЗОЖ»: Но я слышал, что ваш институт недавно разработал и запатентовал новый лекарственный препарат, со-

стоящий из горчичного и тыквенного масел. И его рекомендуют принимать больным в сочетании с тодикампом...

И. Г.: Совершенно верно. И тут уж точно, кроме пользы, не может быть ничего, так что мы шли на новый эксперимент с легкой душой. Понимаете, что ни говори, у многих людей стойкое предубеждение к использованию керосина внутрь — ну не хочет человек походить на трактор, и все тут! Даже те, кому некуда деться и другой надежды нет, зачастую употребляют тодикамп с опаской. А это плохо — больной должен верить в свое лекарство! С другой стороны, мы считали необходимым смягчить нагрузку на печень, неизбежную при приеме такого препарата, как тодикамп. Жизнь заставляет не витать в облаках, а смотреть под ноги, и ученых в том числе. Наш институт всегда старался использовать свои, местные материалы, будь то злаки, бобы, плоды и прочее. Они и надежнее экологически, и дешевле, что всегда немаловажно. Давно известно, например, что тыквенное масло — прекрасное лекарство, в том числе и для печени. Но у нас ведь как бывает? За рубеж качаем сырую нефть, а оттуда нам присылают «фирменные» масла. Волгоградская область — благодатный край для выращивания тыквы. Когда-то, если помните, в любом нашем сельпо можно было обменять тыквенные семена на дефицитные тогда джинсы. Это за граница приобщала нас к цивилизации, через тыкву. Одна только Волгоградская область отправляла за рубеж более тысячи тонн семян! Мы мало задумывались, почему они там нужны, а нам — не очень. Капиталисты умудрялись делать из этого сырья до восьми великолепных лечебных препаратов и потом отправляли нам же, но уже — за доллары. Я не могу сказать, что с тех «застойных» времен что-то кардинально изменилось, но хоть не глушат инициативу, и на том спасибо. Вот мы и решили использовать добрый старый местный материал — тыкву и горчицу.

Ученые нашего института вместе с кандидатами медицинских наук Николаем Дмитриенко, профессором медицины Владимиром Недогодой, кандидатом технических наук Леонидом Чабаном разработали и запатентовали техноло-

гию холодной прессовки семян тыквы и горчицы для получения из них лекарственных препаратов. Этот способ, честно говоря, несколько «расточителен», очень много отходов. Но зато в масле остается весь комплекс биологически активных веществ — каротиноидов, токоферолов и так далее. При тепловой промышленной переработке они во многом разрушаются.

«ЗОЖ»: Я понимаю, что целебные свойства тыквенного масла сомнений не вызывают. Но вот масло горчичное?..

И. Г.: О, это замечательное масло. Вообще горчица — продукт и впрямь особый. Производится в России практически только в Волгоградской области: закроются наши заводы, и страна останется без горчичников! Но мы-то, профессиональные переработчики сельхозпродукции, знаем и другие удивительные свойства этого растения. Замочите, например, шашлык в двухпроцентной суспензии горчичного порошка, и в любую жару он уже не испортится. Где-то я прочел, что метод Шевченко, который лечит раковых больных смесью водки с подсолнечным маслом, едва ли не основан на воздействии линолевой и линоленовой кислот на организм человека. Стоп, подумал я, а ведь в горчичном и тыквенном маслах этих кислот гораздо больше, чем в подсолнечном! И в таком случае почему не попробовать смесь этих масел использовать для наших больных? Мы долго искали оптимальный вариант концентрации состава, затем, как всегда, экспериментировали на животных: наши поросята и цыплята принимали смесь «на ура». Ну, а больных убеждать не пришлось, они очень быстро раскусили целебные свойства смеси и просто-таки требовали этот препарат, который, кстати, всем доступен по цене. Мы рекомендуем больным употреблять тодикамп-идеал в комплексе с горчично-тыквенным маслом.

Применять желательно натошак, 1 ч. ложку масла, а через 15-20 минут — тодикамп по схеме.

В таком сочетании лекарства более мягко действуют на организм. При этом, в отличие от метода Шевченко, метод Тодика не исключает другие средства и методы борьбы с болезнью.

«ЗОЖ»: Иван Федорович, в свое время вы «посмели» усовершенствовать вполне апробированный препарат тодикамп. В экстракт зеленых грецких орехов на авиационном керосине добавили «от себя» сертифицированный прополис и майскую цветочную пыльцу. Оправдал ли себя этот эксперимент?

И.Г.: Без сомнения. Но только не надо думать, что все так просто: смешал несколько полезных элементов и «на выходе» получил еще более полезный препарат. Над усовершенствованием тодикампа трудятся уже с десяток лет ученые нашего института — биологи, медики, химики, ветеринары. И мы все больше убеждаемся: его возможности чрезвычайно широки.

«ЗОЖ»: Держу в руках солидное издание «Доклады Российской академии сельскохозяйственных наук» № 2, 2002 год». В одном из докладов читаю: *«В целом можно утверждать, что уникальные свойства тодикамп-идеала проявляются в результате комплексного воздействия на организм всех 23 основных компонентов препарата и обусловлены его иммуностимулирующим, метаболическим и противоопухолевым действием».*

И.Г.: Должен вам сказать, что это далеко не окончательный анализ. Когда, например, мы проводили комплексное обследование, то неожиданно для себя обнаружили в тодикамп-идеале наличие селена. Что, разумеется, чрезвычайно нас обрадовало. Дело в том, что в последние годы у людей и животных все чаще выявляется дефицит селена, а это грозит тяжелыми последствиями. Недостаток селена провоцирует у человека кардиопатии, расстройства иммунной системы и так далее. Известна роль селена в профилактике и лечении злокачественных новообразований — особенно вирусной и лучевой природы...

Вот почему мы так обрадовались, обнаружив селен в нашем препарате тодикамп-идеал. Но этот ценнейший микроэлемент присутствует и в другом препарате. Я имею в виду горчично-тыквенное масло «Волгоградское».

«ЗОЖ»: Нет сомнений, что тодикамп — лекарство весьма эффективное. Однако не все могут употреблять его по той простой причине, что в его основе — все-таки керосин.

И.Г.
ных гре
ветству
ную пар
тябре. М
но отпр

«ЗО
вает св
ка». Пр
Их авто
больны

Пиш
рела 4 м
венное
нимали
лась оп
стала п
«тодика
При вз

Пис
жена на
У нее в
ме. Бол
в весе.

Из
сарком
гаться
продол

З.И.
мать пр
масло.
низилс

«Ува
ность
было о
режим
ческие

И.Г.: Мы уже подобрали новый растворитель для зеленых грецких орехов, который по многим параметрам соответствует свойствам керосина. А пока мы готовим очередную партию тодикамп-идеала, она «поспеет» в августе-сентябре. Мы изменили упаковку тодикампа, и теперь его можно отправлять по почте.

«ЗОЖ»: Волгоградский институт, как всегда, поддерживает связь с теми больными, которые избрали «путь Тодика». Приводим выдержки из писем, поступающих ученым. Их авторы пользовались тодикамп-идеалом. Точные адреса больных есть в институте.

Пишет Нина Николаевна Г. из г. Волгограда: «Я приобрела 4 марта 2002 г. тодикамп-идеал и масло горчично-тыквенное для мужа для полного курса лечения *рака горла*. Принимали по схеме. Через неделю появился аппетит, образовалась опухоль на горле, которую вскрыли, вышел гной. Пища стала проходить без боли уже через 3 недели после приема «тодика». Продолжаем пить лекарство, опухоль рассосалась. При взятии биопсии рак не подтвердился».

Письмо из г. Нижнего Новгорода от В.С. З-тина: «Моя жена начала принимать тодикамп-идеал с 15 октября 2001 г. У нее *воспаление поджелудочной железы*. Принимала по схеме. Болей вообще нет, появился аппетит и начала прибавлять в весе. Решили продолжать принимать препарат дальше».

Из г. Урюпинска пишет Вера Ивановна М.: *ретикуло-саркома*. Мы применяем тодикамп, больной стал передвигаться самостоятельно. Просим выделить это лекарство для продолжения лечения страшного недуга».

З.И. Спицына из г. Волгограда сообщает, что «начала принимать препарат с 14 февраля 2002 г. — тодикамп плюс горчичное масло. Заболевание — *сахарный диабет*. Через месяц сахар понизился до нормы. Пропал кашель, исчезли боли в яичнике».

«Уважаемый Иван Федорович, пишет Вам с благодарностью больная Ангелина Д. из г. Москвы. Состояние мое было очень тяжелое, болела по 5-7 месяцев, постельный режим: *пневмония, эмфизема и пневмосклероз, гипертонические кризы, язва желудка, миома* и много других напас-

тей... Врачи отказались от меня, не знали, как и чем лечить... Два года назад, отчаявшись, стала пить смесь водки с маслом. Состояние несколько стабилизировалось, но не более того. И еще «зашевелились» родинки-лепешки, усеянные по всему телу, они стали увеличиваться и обрзывать в других местах. Я поняла, что это не мое лекарство, и оно меня не спасет.

До того, как я узнала ваш телефон и про лекарство тодикамп из газеты «ЗОЖ», состояние было критическим. Диагностика на компьютере показала, что помимо перечисленных выше болячек у меня различные грибки и предонкология. В тодикамп я поверила сразу, пила с радостью по рецептуре Хабаровой («ЗОЖ» №4, 2000 г.) — лечение рака.

...К концу четвертой недели лечения я почувствовала значительное облегчение. Сильные боли в груди, руках почти прошли, стихли головные боли, остались в прошлом хронический насморк, ангина, изжога... Собираюсь продолжать лечение тодикампом».

А вот письмо из Оренбургской области.

«У мужа рак предстательной железы... После первого курса тодикампа он просто ожил, прошли боли, появился аппетит, поднялся гемоглобин. Будем лечиться дальше».

Из Липецкой области учительница О. Д. пишет:

«После отказа от операции по удалению груди врачи мне дали срок жить всего месяц. Вы знаете, к этой беде почему-то я давно готовилась, собирала вырезки из газет, покупала книги. В 1980 году у меня была обнаружена мастопатия в обеих грудях, в 1997 году обнаружила уплотнение вверху груди. Пришла к онкологу — говорит, у тебя ничего нет. У гинеколога была, та сказала, что это жировики — на молочной-то железе?

27 августа пробилась к онкологу-пенсионерке, она меня и направила в больницу. Положили на химию, а затем на облучение. После отказа от операции врачи от меня отвернулись. Теперь лечусь самостоятельно. Большое спасибо вам за тодикамп и за сочувствие к больному человеку. Я очень бережно расходую ваше лекарство и на область печени кладу свой керосин, тоже очищенный.

После облучения было опоясывающее жжение по спине и в грудях, но после тодикампа все стало постепенно проходить. Я молю Господа, чтобы давал вам силы и здоровье».

Письмо из г. Хабаровска.

«У моего мужа страшный диагноз — *плоскоклеточный рак 4-й степени* правого легкого. Домой мне его принесли на руках. Не буду описывать наши страдания. Но хочу сообщить, что после курса лечения тодикампом мы справились с острыми болями, улучшился анализ крови, муж встал на ноги. У нас появился лучик надежды... Пожалуйста, пришлите еще раз тодикамп, расход лекарства очень большой».

Говорят же, жены терпят нас, когда мы здоровы, и лечат, когда мы больны. Вот письмо из г. Волгограда.

«В январе 2001 года у моего мужа признали *рак желудка*. Но болезнь осложнена воспалением ноги. Три месяца я активно лечила его всеми антибиотиками, лежал и в хирургии, и в кожном отделении, но эффекта никакого. Только когда я стала применять тодикамп, процесс стал затухать. В настоящее время краснота с обеих ног сошла...»

А это пишут из Татарстана.

«У моей свекрови *базилиома* под левой грудью. В связи с нездоровым сердцем от операции отказалась. В семье было принято решение лечиться тодикампом... После второго курса лечения язва начала закрываться и к концу 3-го курса закрылась на 1/3 часть. Исчезло головокружение, прибавился вес, попутно рассосались затвердения в груди.

Поставьте нас, пожалуйста, в очередь на урожай следующего года (имеется в виду, видимо, урожай грецких орехов. — Прим. «ЗОЖ»). Надеемся с Божьей помощью и помощью тодикампа одолеть болезнь. Вы делаете большое и благородное дело, и вам зачтется».

«ЗОЖ»: Вот, собственно, и все. Остается сообщить координаты института: (844-2) 37-17-83, 37-17-83, факс 32-11-42. Адрес: 400131 г. Волгоград, ул. Рокоссовского, д. 6.

Теперь о том, как принимать тодикамп, в том числе и тодикамп-идеал. Тодикамп-идеал обладает выраженным противо-

воспалительным, ранозаживляющим, антиоксидантным, бактерицидным, противопаразитарным, болеутоляющим действием. Стимулирует регенерацию тканей и процессы кроветворения, повышает иммунологическую реактивность организма.

Эффективен при лечении рака различной локализации, болезней желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, кожных, простудных и многих других заболеваний.

Противопоказан при повышенной чувствительности к компонентам препарата, йодизме.

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

С профилактической целью внутрь препарат применяют, начиная с 1 капли, ежедневно увеличивая на 1 каплю до 24, а затем снижая с 24 до 1 капли на 0,5 стакана воды за полчаса до еды, затем делают перерыв в течение месяца и повторяют курс лечения по мере необходимости. (Самылин И. А. и др. «Фармация», 1999 г., № 1).

При *ангине* смазывают горло 3 раза в сутки в течение 3 — 5 дней.

При *простудных заболеваниях* применяют по 2 — 3 капли внутрь в течение 3 — 7 дней, при *радикулите* — растирают на ночь в течение 3 — 7 дней.

При *ревматоидном артрите* принимают по 1 ч. ложке 3 раза в сутки в течение 3 — 4 недель (Самылин И. А. и др. «Фармация», 1999 г., № 2).

Наружно — марлевый тампон, сложенный вчетверо, пропитывается 1 ч. ложкой препарата и прикладывается на больное место, сверху накладываются пергаментная бумага и слой ваты на 30 — 60 минут, после снятия компресса во избежание ожога участок тела обрабатывается противоожоговым аэрозолем. Компресс повторяют через 3 — 4 дня, когда исчезнет покраснение кожи, курс лечения 5 — 6 компрессов (Тотров В. К. «Уникальные рецепты по излечению раковых и других заболеваний»).

При *раковых опухолях* различной локализации препарат применяют курсами:

1-й курс: 1-я неделя — по 20 капель, 2-я — по 30, 3-я — по 40, 4-я — по 40. Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды, не запивая водой, и делать компресс из тодикампа на 20 минут ежедневно на область печени, перерыв — 1 месяц.

2-й курс: 1-я неделя — по 1 ч. ложке, 2 — 3 — 4-я недели — по 1 десертной ложке. Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды и делать компрессы на область печени, перерыв — 1 месяц.

3-й курс: 1-я неделя — по 20 капель, 2-я — по 30, 3-я — по 40, 4-я — по 1 ч. ложке и компресс на область печени (Хабарова К., «ЗОЖ» № 4 за 2000 год).

При *раковых опухолях* рекомендуется также: по 1 ч. ложке 2 раза в день (3 минуты подержать во рту, потом сглотнуть) в течение 30 дней. Месяц — перерыв. Затем курс повторить.

При *раке желудка* 10 дней по 1 ст. ложке очищенного керосина утром за 0,5 часа до еды, а лучше тодикампа.

РАДУЙТЕСЬ СОЛНЦУ И ДОЖДИКУ, РАДУЙТЕСЬ ТОМУ, ЧТО БОГ ПОДАРИЛ ВАМ ЕЩЕ ОДИН ДЕНЬ ЖИЗНИ

Рак груди

Пишет вам Горбачева Людмила Васильевна. Мне 45 лет, я инвалид первой группы (*онкология груди четвертой ст.*). Воспитываю одна сына 12 лет. Вестник выписываю с 1997 г. До 1999 г., когда мне дали инвалидность, выписывала еще журнал «Физкультура и спорт», а когда стало трудно с финансами, оставила только «ЗОЖ», еще выписываю «Предупреждение».

Заболела я в 1996 г. И почему я сразу не обратилась к врачам, когда заметила у себя шишечку на груди? Я много раз задавала себе этот вопрос. Здесь много причин, из которых я еще, наверное, не все осознала.

1. В октябре 1995 г. участковым онкологом я была срочно направлена в областную онкологию на обследование. Но врач, который посмотрел меня и результаты моего обследования в диспансере, сказал, что у меня ничего особенного

нет, обычная мастопатия, и отправил домой. А через 6 месяцев, в апреле 1996 г., я обнаружила шишку на груди. Так что идти к тем же врачам я считала бесполезным.

2. Моя мама умерла в 1986 г., а тетка в 1991 г. — от рака груди. Она сразу обратилась к врачам и лечилась: перенесла 3 операции, но безрезультатно.

3. Сын шел в первый класс, и с ним надо было заниматься, так как ребенок рос очень подвижный.

4. Страх? Конечно! Хотя на уровне сознания я не ощущала его. А подсознательно страх, я думаю, был.

Сейчас у меня другие представления о том, как следовало бы поступить в 1996 г. Надо было идти в онкологию, но искать врача, которому бы я доверяла — такого, к которому я пришла в 1999 г., когда грудь оперировать было уже поздно, — это Савельев Владимир Николаевич. Он сказал мне: «Решай сама — оперироваться или нет. Но я уверен, что операция по удалению яичников и дальнейшая химиотерапия дадут положительный результат».

Первый курс химиотерапии я провела в стационаре. После него у меня начала затягиваться рана на груди. Дальнейшую химию я проходила уже у других врачей, в дневном стационаре. После третьего курса рана совсем затянулась, но опухоль начала расти быстрыми темпами. Уже после 5-го курса она перешла на вторую грудь. Ни разу во время пяти курсов мне не была проведена поддерживающая терапия, восстанавливающая иммунитет. В начале 6-го курса, после первого же укола, мне стало плохо. До дома я еле доползла; не потеряла сознания, наверное, только из-за того, что мысли все время были о сыне. Пришлось дома вызвать «Скорую». Перед вторым уколом я все рассказала врачу. Не знаю, уменьшила ли она дозу, но мне опять было плохо.

После 5-го курса химии я делала УЗИ, которое показало в воротах печени гипэхогенные округлые образования диаметром до 7 мм. Таким образом, я уже не видела смысла продолжать химию.

В больницу я больше не пошла. Начала чистить кишечник. Печень чистила по Ильину 3 раза с перерывом в 2 месяца. Зани-

малась рассадой (готовилась к дачному сезону), что приносило моральное удовлетворение. Волосы у меня все выпали, головка была гладенькая, как яичко (но на даче они быстро отросли). Я пила морковный, тыквенный соки, иногда томатный, яблочный.

Хочу рассказать, что я делала, начиная с 1996 по 1999 г.

В первую очередь я стала много читать литературы по онкологии. У Л.Ким я взяла рецепт настоя, который препятствует разрастанию метастазов.

Чистотел, календулу и крапиву взять в равных частях, измельчить, смешать. 1 ст. ложку сбора — на стакан кипятка, настоять в термосе 20 минут. Принимать 0,5 стакана утром натощак и другую половину — до ужина.

Я заваривала 1 ст. ложку смеси двумя стаканами кипятка и пила этот настой 3 раза в день постоянно, пью его и сейчас.

Постепенно изменила питание. В настоящее время основа моей диеты — это каши с подсолнечным или льняным маслом, овощи — тушеные и свежие; из фруктов — яблоки (зеленые), иногда бананы и финики. Морковный сок и тертая морковь, семечки, орехи. Сухофрукты завариваю в термосе; зеленый чай с добавлением различных трав. Шалфей завариваю отдельно. Иногда ем сыр, рыбу (сельдь, мойва), квашеную капусту, соленые помидоры, перец. Употребляю в основном мед, иногда — смородину и малину, протертые с сахаром. Очень редко — кисломолочные продукты. В общем, организм сам подсказывает, когда ему что требуется. Весной и летом 2000 года я пропила 3 курса тодикампа, а когда он закончился — сделала настой керосина на перегородках грецких орехов.

Этот керосин я пью сейчас постоянно по 1 десертной ложке утром до еды, не запивая. Через 30 минут пью стакан горячей воды или чая и только потом завтракаю.

Весной и летом мы пили с сыном квас из чистотела по Болотову. Он нам очень понравился.

Когда при приеме керосина у меня начинали болеть почки, я настаивала горсть тыквенных семечек на 1 л кипятка в термосе на ночь, а на следующий день выпивала в течение дня (рецепт из «ЗОЖ»).

Очень хорошо помогало.

Гимнастику делаю суставную по М.Норбекову. Вообще советую всем онкобольным прочитать книгу М.Норбекова «Опыт дурака, или Ключ к прозрению». Хотя книга предназначена в основном для людей с плохим зрением, вы познаете массу положительных эмоций и взглянете на болезнь с другой стороны.

Делаю дыхательную гимнастику Стрельниковой, но не постоянно. Пью тройчатку Иванченко.

Да, всего не вспомнишь, что я делала. Все — по самочувствию. И описываю я все рецепты и настойки не для того, чтобы сказать: делайте, как я, а лишь для того, чтобы каждый прислушался к своему организму и спросил его: «Что тебе нужно, мой хороший?». Мы такие разные, такие разные у нас судьбы, что один рецепт очень редко подойдет другому. Ко всему нужно относиться творчески.

В настоящий момент я чувствую себя хорошо, хотя опухоль пока продолжает расти.

Я очень благодарна своим друзьям, сотрудникам на бывшей работе, которые поддерживают меня материально и морально, своему отцу, который на пенсии и живет в другой семье, но чем может, помогает нам. И, конечно, своей тетке Любе, которая с момента рождения моего сына была нам первой помощницей.

Благодарю также всех добрых людей, которые встречаются на моем жизненном пути.

Здоровья всем онкобольным. Живите с миром в душе, улыбайтесь, радуйтесь солнышку и дождю, радуйтесь, что Бог подарил вам еще один день жизни.

«ЗОЖ»: Письмо это было написано довольно давно. Просто мы не знали, как с ним поступить: публиковать, не публиковать? Пытались позвонить, но оказалось, что в квартире Людмилы Васильевны нет телефона. Совершенно случайно сотрудница почтового отделения, которое в Самаре обслуживает данный район, вывела нас на родственницу Горбачевой. От нее мы узнали, что ситуа-

ция не столь оптимистична, как это следует из письма. Просто очень плохая ситуация.

Тогда почему мы публикуем письмо? Во-первых, для Людмилы Васильевны — надеемся, она прочтет. Письмо содержит ее мысли, оно — часть ее жизни, история борьбы, утверждение мужества. Полагаем, что любой человек, способный написать такое письмо в такой ситуации, имеет право гордиться собой. Во-вторых, мы были обязаны опубликовать письмо, ибо оно содержит опыт, определенные уроки. Это письмо для тех, кто получил грозный диагноз. Оно предупреждает о возможных ошибках. Прислушайтесь. Полагаем, что Людмила Васильевна думает так же — она дала согласие на публикацию. Наверное, она согласилась бы оставить и адрес — мы убрали его сами.

Я ЗНАЮ ОДНО: НЕЛЬЗЯ ОПУСКАТЬ РУКИ

Опухоль головного мозга

Хотелось бы на страницах вестника поделиться информацией и советами, которые в свое время помогли нам.

В сентябре 1999 года в нашу семью пришла беда: у нашего 12-летнего сына обнаружили *опухоль головного мозга*. Мы прошли сложный путь — операция в Институте им. Бурденко, лучевая терапия; через 2 месяца вернулись домой. Отчаяние, страх, безысходность. Но нужно было что-то делать, так как прогноз оставался неутешительным: 2—5 лет жизни.

Еще в Москве я узнала, что весьма действенным средством при лечении онкозаболеваний может оказаться авиационный керосин. Мы встретили молодую маму, которая буквально подняла со смертного одра свою девочку с помощью приема керосина внутрь и компрессов на голову. (Не называю имена, так как не согласовывала с семьей девочки этот вопрос). Важно, что сейчас девочка прекрасно себя чувствует, учится в школе; со времени болезни прошло уже 4 года.

Мы решили пойти по тому же пути, только вместо чистого керосина воспользовались тодикампом — это очищенный керосин, настоянный на зеленых грецких орехах. Кстати, была большая проблема достать препарат: мало кто его делает и тем более высылают по почте. Нам повезло: я узнала о сочинском целителе Гарбузове Геннадии Алексеевиче — он занимается лечением, в том числе и онкобольных, располагает препаратом тодикамп, настойкой «черного ореха», травами.

Сын принимал настойку, строго соблюдая инструкцию, в течение 9 месяцев, с недельным перерывом после каждых 3 недель приема.

Нам еще трудно судить о конечных результатах, прошло только 1,5 года. Сын учится, играет, живет так же, как его сверстники. Сделали уже 3 контрольных снимка через каждые 6 месяцев — результаты неплохие. Я знаю одно: нельзя опускать руки, нужно бороться. Существует масса примеров исцеления, казалось бы, неизлечимых заболеваний. Ни в коем случае не следует терять надежду.

М.Л., Саратовская обл., г. Вольск.

нию
дей
ка б
нов
опух
бых
шим
мед
паци
чени
ству
ту, л
поэт
очен
Х
пони
онко
Поп
тат
П
тяж
наде

ЛЕЧЕНИЕ РАКА В ПРАКТИКЕ ДОКТОРА С.И. ЦВЕТКОВА

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРИМЕНЕНИЕ РАСТИТЕЛЬНЫХ ЯДОВ

Наконец-то нашлось время написать вам! По образованию я врач-терапевт, но уже 7 лет занимаюсь лечением людей только травами. Наверное, сказались гены — моя бабушка была травницей-целительницей. Случилось так, что основные мои пациенты — это люди с теми или иными видами опухолей. Стараясь постоянно быть осведомленным о любых новых способах лечения заболеваний, знакомлюсь с большим количеством литературы по народной и официальной медицине. Часто в письмах в вашу газету и в письмах моих пациентов присутствует ошибочное мнение о способах лечения рака с применением растительных ядов и соответствующей диеты. Скорее всего, наши врачи, по большому счету, мало что знают о правильном питании своих пациентов, поэтому ничего и не рассказывают о нем, а ведь это имеет очень большое значение.

Хотелось бы ознакомить читателей вестника с моим пониманием лечения онкологических больных, ведь мелочей в онкологии не бывает — они, мелочи, могут стоить жизни. Попробуйте применить мои рекомендации, и хороший результат гарантирован.

Прежде всего напомним, что борьба с опухолью — это очень тяжелый труд, это ежедневная борьба и упорство, наконец, надежда, растянутая на годы. Зато какова радость победы!

Заблуждение №1:

«Усиление иммунитета приостановит развитие опухоли».
Необходимо отметить, что иммунная система человека, включающая в себя костный мозг, вилочковую железу, лимфатические узлы и др., способна эффективно бороться с любыми чужеродными клетками и бактериями только до момента возникновения опухоли. Образовавшиеся раковые клетки всегда сильнее здоровых, и наша иммунная система уже не в состоянии справиться с ними. Повышение лейкоцитов улучшит состояние организма, но не окажет решающего влияния на раковую опухоль.

Заблуждение №2:

«Пропью болиголов — буду здоров».

Приходится часто слышать сетование: «Пропил болиголов, от 1 капли до 40 и обратно, чувствую себя хорошо, но рак не вылечил». Обычно так и происходит, потому что данная схема («царская» методика Тищенко) слишком общая. При лечении по такой схеме самочувствие людей, как правило, улучшается, ничего не болит, но рост опухоли не останавливается. Почему? Потому что используются настойки слабые, как правило, некачественные, с малым количеством активных ядов. При этом идет раздражение иммунной системы, увеличение количества лейкоцитов, активизация защитных сил, улучшение состояния.

Но для того, чтобы воздействовать на саму опухоль, остановить ее рост или даже убить, необходимо принимать более значительные дозы яда.

Разумеется, при подобной ситуации неизбежно пострадают и здоровые клетки. Больного ожидают снижение иммунитета, ухудшение самочувствия, появление первых признаков отравления — тошноты, рвоты, головных болей. Но другого пути нет! Секрет в том, что раковые клетки имеют более интенсивный объем. Они поглощают яд активнее, получают его больше, а стало быть, отравление и гибель их наступят раньше. Тут надо учесть и то обстоятельство, что раковые клетки гораздо

хуже адаптируются (приспосабливаются) к растительным ядам, нежели здоровые.

В этом, собственно, и состоит сложность использования при лечении рака болиголова и других подобных растений: больному приходится постоянно балансировать на грани отравления.

Возникает вопрос: как определить критическую дозу яда? Прежде всего по самочувствию. Однако гораздо точнее верхнюю границу покажет анализ крови. То есть при первых же признаках отравления необходимо сдать кровь на анализ.

Главный показатель здесь количество тромбоцитов в 1 мл³. Если этот показатель ниже 150000, то необходимо остановиться. Это может произойти и на 60 каплях, и на 80... Только затем следует начать снижение капель по 1 в день. Однако, в отличие от рекомендаций В. Тищенко, «спускаться» вниз не до одной капли, а остановиться на 25-30, продержаться на этом уровне 2-3 недели и только далее спуститься до 1. Если необходимо — а это как правило, — вновь повторить курс.

Настойки ядов пьются 1 раз в день за 1 час до завтрака, при этом яд разбавляется в воде комнатной температуры. Лучше разбавлять в большом количестве воды (100 мл), дабы предохранить от раздражения почки.

При опухолях желудочно-кишечного тракта настойку можно разбавлять меньшим количеством воды (до 30 мл) — для усиления воздействия на опухоль. Если все же при лечении произошло отравление ядом, то следует прекратить прием настойки на 3-5 дней, промыть желудок 2-3 литрами воды с последующей рвотой и приемом полифосфама или активированного угля (до 10 таблеток).

Заблуждение №3:

«Завтра куплю болиголов в аптеке и начну пить».

Во многих аптеках, как и у некоторых распространителей, настойка болиголова оставляет желать лучшего, поэтому делайте настойку болиголова сами. Это, во-первых, совсем несложно. Во-вторых, гарантирует качество,

а значит, и успех лечения. Как найти траву болиголова? На стебле у земли находятся бурые точки, растение имеет специфический мышиный запах. Болиголов — сильный эфирнонос, поэтому наибольшее количество эфирного масла, самого качественного компонента растения, содержится в незрелых плодах — семенах. Поэтому болиголов лучше всего собирать в момент окончания цветения, при появлении плодов.

Для получения самой сильной и наиболее эфирноносной настойки на поле срезают верхние части растения — розетки незрелых плодов и сразу же бросают в банку с 70-процентным спиртом. При заполнении банки травой чуть более половины ее можно закрыть и поставить минимум на 15 дней настаиваться.

Готовая настойка сохраняет высокую эффективность очень много лет.

Эффективность настойки, сделанной из зрелых семян, листьев или цветов болиголова, сильно снижается. Водные вытяжки также неэффективны, ибо эфирные масла не растворяются в воде.

Длительность приема настойки болиголова не должна превышать 8 месяцев, после чего его нужно заменить другим растительным ядом.

Например, использовать настойку мухомора.

Для ее приготовления необходимо собирать только красную часть шляпки, а именно красный пигмент с белыми точками. При этом нужно сразу же бросить его в банку с 70-процентным спиртом (или водкой), заполняя примерно на две трети.

Отравляющие свойства мухомора не настолько сильны, как это принято считать. Достаточно сказать, что 3-4 гриба не оказывают отравляющего действия. Кроме того, организм человека довольно быстро привыкает к мухомору, поэтому концентрация настойки должна быть очень высокой. Схема употребления та же самая, что и у настойки болиголова. Для увеличения эффективности настойки одновременно можно применять препарат Дорогова АСД фракция-2 (АСД-2). При этом лучше пользоваться следующей схемой:

8.00 — настойка мухомора,

9.00 — завтрак,

12.00 — АСД-2,

13.00 — обед,

16.00 — АСД-2,

17.00 — полдник,

20.00 — АСД-2,

21.00 — ужин.

АСД рекомендую увеличивать по 1 капле каждый день, начиная с 1 капли до 24; достигнув 25 капель, продолжать идти на этой норме, не снижая, до прекращения лечения препаратом.

АСД-2 разбавляется водой 30-50 мл.

Следует знать, что наряду с большим количеством достоинств, таких как: снятие воспалительного процесса, высокая эффективность при лечении кожных заболеваний, снижение повышенной возбудимости, нормализация сна, значительное уменьшение доброкачественных опухолей, фракция АСД-2 имеет и некоторые отрицательные стороны. При длительном приеме препарата снижается иммунная защита организма. При серьезных заболеваниях почек препарат практически нельзя применять. При некоторых заболеваниях щитовидной железы идет не уменьшение, а увеличение зоба. В любом случае для применяющих препарат самостоятельно можно настоятельно рекомендовать не использовать максимальные дозы, а идти на маленьких (до 12-15 капель). Хотя, например, бронхиальная астма с аллергическим компонентом лечится один раз в день приемом до 60 капель. Хотелось бы еще добавить, что

при длительном приеме АСД-2 (более 45 дней) необходимо делать перерыв минимум в 10 дней с одновременным приемом растений-стимуляторов — адаптогенов.

Заблуждение №4:

«Буду пить болиголов, пока не вылечусь».

К сожалению, и наш организм, и в меньшей степени опухолевые клетки постепенно привыкают к действию

какого-либо яда. Поэтому через 8 месяцев один яд меняют на другой.

Наиболее сильные яды — аконита, безвременника, белены, барвинка, чемерицы. Следует также отметить, что лечение другими ядами, такими, как безвременник и аконит, самостоятельно очень опасно, так как безвременник, например, сильнее болиголова в 4 раза, а аконит — аж в 40 раз.

Заблуждение №5:

«Попью-ка я с горя водочки».

При злокачественных опухолях противопоказаны любые перегревы, связанные с местным или общим повышением температуры, так как при этом расширяются кровеносные сосуды, увеличивается кровоток, поднимается давление, увеличивается питание клеток глюкозой, в том числе и питание злокачественных клеток, что ведет к увеличению опухоли. Поэтому противопоказаны посещение сауны, горячие ванны, прием алкоголя, горячих напитков, большие физические нагрузки.

Исключение составляют лишь те случаи, когда при разогреве человека ему вводятся через кожу или слизистые вещества для активного воздействия на опухоль, например, курение семян дурнишника при раке щитовидной железы или прикладывание компресса из настойки болиголова с порошком корня пиона при раке молочной железы. Интерес представляет способ лечения больных с раком кожи и раком легких паром в деревнях на юге Новосибирской области. Лечение очень эффективно при I и II стадиях заболевания, также хорошо помогает при лечении туберкулеза легких.

Растапливается баня, на полу которой расстелена трава болиголова (лучше с незрелыми семенами). Больной заходит 2-3 раза в парилку по 10-15 минут, вдыхая эфирные пары болиголова вместе с сухим паром бани. При первых появлениях головокружения из бани нужно выйти, кожу протереть сухим полотенцем. Процедуру повторяют не чаще 2 раз в месяц, одновременно производя лечение болиголовом вовнутрь.

Действие алкоголя негативно влияет на печень, которая подвергается сильнейшей интоксикации при лечении. Так-

же алкоголь раздражает и почки, которые несут большую нагрузку при выделении из организма продуктов распада. Поэтому необходимо применять настойки более концентрированные, с большим количеством активных веществ и меньшим количеством спирта.

Заблуждение №6:

«Голодание меня спасет».

В данном случае голодание возможно только между курсами приема растительных ядов, особенно эффективно перед началом всего лечения. При этом приветствуется длительное голодание — 3-7 дней. В этих случаях речь идет об очистке всего организма от токсинов и ядов. При этом опухоль испытывает колоссальное голодание, стимулируется самоуничтожение опухоли. При длительном голодании здоровые клетки самоочищаются и обновляются, активизируется иммунитет. Злокачественные клетки, более агрессивные, испытывают большее угнетение при отсутствии питания. Заканчивать такое голодание необходимо постепенно, сочетая с минимальными дозами растительных ядов и лечебных трав.

Заблуждение №7:

«Стану вегетарианцем, чтобы оздоровить свой организм».

Первое и основное правило диеты: исключить сахара. Опухоль питается сладким, поэтому необходимо исключить все сахара. Практически ничего другого она не ест, поэтому необходимо лишить ее питания, исключив из рациона все сладкое, в том числе мед и цветочную пыльцу. Но и это еще не все. Углеводы при расщеплении также превращаются в сахара, поэтому нужно уменьшить, а по возможности и исключить все продукты, содержащие муку и крахмал, в том числе и популярный в народе картофель. Не годятся также овощи, фрукты и ягоды длительного хранения (более 1 — 2 недель). При более длительном хранении в них начинают происходить процессы брожения крахмала, который при попадании в кишечник вызывает процессы газообразования и угнетение всех функций ЖКТ, что очень вредно для онкобольных. Чтобы употреблять эти про-

дукты в пищу, необходимо подвергнуть их тепловой обработке. Запрещается любая стимуляция аппетита, использование пряностей, алкоголя, пива, кваса. Запрещается использовать кислую пищу и кислые напитки, что ослабляет действие употребляемых растительных ядов.

Итак, что же разрешается? Кисломолочные продукты, рыба, постное мясо (лучше куриное), яйца, свежие овощи, фрукты и местные ягоды.

Заблуждение №8:

«Чем больше трав я буду пить, тем быстрее вылечусь».

Поэтому применение любых других растительных препаратов, кроме основного яда, более чем нежелательно. Исключение составляют лишь те случаи, когда отдельные органы больного не выдерживают интоксикации; в этих случаях возможно применение трав, способных улучшить общее состояние больного. Например,

для больных почек применяются травы, не раздражающие почечную паренхиму, очищающие их (будра, ястребинка, бедренец...),

для больной печени можно применять репейничек, барбарис, володушку, солянку холмовую...

Вот, собственно, и все. Соблюдение указанных требований позволит больным успешнее «сражаться» с коварной болезнью. Упорство, вера в выздоровление, настойчивость обязательно приведут к победе над недугом.

Конечно, лучше не лечить заболевание, а вести здоровый образ жизни, активную профилактику любых онкологических заболеваний. Но если вы заболели, то не отчаивайтесь, боритесь. Возможности человеческого организма неисчерпаемы. Желаю выйти победителем из этой нелегкой борьбы. Автор статьи имеет в своем арсенале более 160 видов трав, окажет посильную помощь в консультациях, составлении сборов, лечении различных заболеваний, в том числе онкологических. Желающие, обращайтесь по тел.: (3832) 41-82-90 с 6.00 до 10.00 (время московское).

Адрес: Цветкову Сергею Ивановичу, 630073 г. Новосибирск-73, а/я 200.

ЯДЫ! ЕЩЕ РАЗ О НОВОМ ВЗГЛЯДЕ

Многолетняя работа с лекарственными растениями, содержащими яды, привела меня к мысли о том, что современные рецепты приема трав, абсолютно точно повторяющие рецепты начала XX века, малоэффективны и действуют только после длительного приема. Многие травы сначала высушивают или долго вываривают, а затем уже изготавливают из них препараты. В результате удаляется не только яд, но и теряется большая часть активных веществ, а следовательно, и высокая эффективность трав. Сегодняшнему же больному нужен высокий лечебный эффект: сразу и надолго. Поэтому лучше всего использовать по возможности только свежее сырье, увеличивать концентрацию активных веществ — вот и весь смысл «моей системы». Хотя ничего моего здесь и нет — это простая логика и практика.

По моему убеждению, рак можно победить только ядом, причем сильным ядом и в большом количестве. Из наиболее часто используемых растительных ядов можно выделить такие, как: болиголов, аконит, алоказия, мухомор, безвременник, табак, чемерица, а также барвинок розовый и подофилл. В этом материале подробнее остановлюсь на болиголове.

Настойку болиголова можно использовать при любых видах рака, впрочем, как и настойки всех других перечисленных ядовитых растений, но наиболее эффективно болиголов поможет при поражениях молочных желез, головного и спинного мозга, предстательной железы, а также желудка и легких. Именно при этих видах рака лечебный эффект будет наиболее сильный. Самое главное в приготовлении настойки болиголова — это высокая концентрация эфирного масла растения.

Для получения сильной настойки необходимо заливать 70%-ным спиртом свежее растение, а именно: незрелые семена — ими заполняется банка на 2/3 объема (а лучше — на 3/4 объема) и заливается спиртом прямо в поле. Уже после недельного настаивания можно начать употреблять настойку.

Традиционная схема с «горкой» по Тищенко — до 40 капель и обратно — эффективна только для лечения доброка-

чественных опухолей и совсем не действует при лечении рака. Только большие дозы болиголова (например, 240 капель) оказывают воздействие на раковую опухоль, при этом, как замечают пациенты, происходит уменьшение воспаленных лимфоузлов, снятие болевых эффектов, разрушение клеток опухоли, особенно молодых клеток.

При плавном увеличении количества капель настойки болиголова отравления не происходит, а улучшение состояния происходит почти всегда. Разрушению ядами подвергаются в основном молодые онкологические клетки и метастазы. Старые же раковые клетки на поверхности опухоли разрушаются, создавая как бы защитную оболочку на всю опухоль. Такой же эффект происходит при проведении химиотерапии, эффективность которой доходит до 40%. Таким образом, при лечении растительными ядами происходит уничтожение новых очагов и метастазов, а старая опухоль как бы отгораживается от внешних, неблагоприятных условий и существует практически независимо от тела. Поэтому при своевременном приеме растительных ядов можно остановить рост раковых клеток, улучшить свое состояние и так жить еще довольно долго, много лет, продолжая употреблять растительные яды. При значительном снижении дозы яда, возникновении благоприятных факторов извне (стресс, улучшение кровоснабжения из-за неправильного питания, физические нагрузки...) активизация опухоли может произойти вновь.

Какое же количество капель настойки болиголова можно пить? Максимальное количество капель определяется индивидуально, здесь нет каких-то определенных значений.

Нужно начать плавно увеличивать дозу яда до появления первых признаков отравления: тошнота, рвота, головная боль, понос. Это может быть и 60, и 260 капель настойки болиголова. При этом нужно сразу сдать общий анализ крови. Если при этом количество лейкоцитов упало до $3,5 \times 10^9$, или, может быть, количество тромбоцитов снизилось меньше чем 150×10^9 , то количество капель болиголова больше не надо увеличивать, а наоборот, снизить на 3-5 капель, и так пить, не снижаясь, чем дольше, тем лучше.

Итак, весь смысл лечения сводится к установлению максимально приемлемой для вас дозы яда! Чем больше вы сможете пить яда, тем сильнее будет воздействие на опухоль. Возникает вопрос: коль эффективны только большие дозы яда, как быстрее их достичь, — ведь опухоль развивается быстро, а на достижение дозы в 240 капель потребуется до 8 месяцев? Поэтому я рекомендую своим пациентам

начинать прием болиголова с 3 капель и увеличивать на 3 капли каждый день, то есть: 3, 6, 9 и т.д.

Но и это еще не все. Для тех, у кого организм еще более или менее силен, рекомендуется прием болиголова два раза в день, при этом происходит более сильная нагрузка на организм, но и результаты получаются более быстрые...

Но, допустим, вы пропустили первые признаки отравления и отравились, то есть у вас возможны какие-нибудь из симптомов: сильная головная боль, постоянный понос, обильная рвота. Что делать? Необходимо принять кислый морс или сок (кислота нейтрализует яд), сделать промывание кишечника, принять до 15 таблеток активированного угля или полифепам, выпить холодный крепкий чай или кофе (при сильном понижении давления). Следует также прекратить прием болиголова на 3 дня, после чего снизить дозу на 5-7 капель и так продолжать пить, а через неделю еще раз сдать анализ крови.

Повторяю: наша задача пить максимально большое количество капель болиголова, не снижая дозу, постоянно балансировать на грани отравления, стараться не делать перерывов.

Что может послужить поводом для снижения дозы яда? Во-первых, это, конечно, как я говорил, снижение показателей крови: лейкоцитов или тромбоцитов — ниже нижнего предела. Во-вторых, ухудшение общего состояния при хороших параметрах крови. И третье: нарушение работы внутренних органов. При этом рекомендуется давать различные травы для поддержания того или иного органа и, что очень важно, сильно не снижать дозу яда.

Что же можно рекомендовать при совместном лечении ядами, в том числе и болиголовом?

Из рекомендуемого списка можно сделать сбор из 5-7 трав и использовать при лечении; предпочтение следует отдавать слабо ядовитым, которые при лечении органов оказывали бы еще воздействие и на опухоль:

— для улучшения функции печени: володушка, барбарис, репешок, солянка холмовая, копытень, татарник;

— для уменьшения отеков и поддержания функции почек: подмаренник, стальник, красный корень, рододендрон, будра, ястребинка, дрок;

— для легких: синюха, бедренец, синеголовник, паслен красный;

— для головного мозга, расширения сосудов при раке головного мозга: белозор болотный, барвинок, омела, василистник, сон-трава;

— для восстановления опорно-двигательного аппарата: сабельник, окопник, чернокорень, аконит, мухомор;

— для снятия болевого синдрома: белена, дурман;

— для снятия страха, тревоги: пион, синюха, луносемянник, паслен черный;

— для повышения давления: татарник, мордовник, эфедра, льнянка.

Способ приготовления и применения в большинстве случаев классический:

1-1,5 ст. ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 30-40 минут, процедить, отжать, добавить кипятком до стакана и пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Почти всегда в лечебных комбинациях мною применяется АСД фракция-2. Помимо большого количества положительных свойств, успокаивает, дает энергию, оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее действие, увеличивает энергоемкость легких и так далее. Но самое главное качество АСД — это то, что он является катализатором (усилителем) всех вводимых в организм препаратов. Он усиливает совместное применение трав, увеличивает скорость и силу их усваивания.

Само же применение одного АСД, без дополнительных трав, не оказывает того сильного эффекта, про который так много говорят в последнее время. Впрочем, автору известен случай, когда применение одного АСД дало ошеломляющий результат: одна из моих родственниц вылечилась от IV стадии рака прямой кишки после того, как врачи отправили ее умирать к себе домой. Тогда она начала пить АСД столовыми ложками и запивать кефиром по 4-5 раз в день. Она вся пропахла запахом АСД, но вылечилась! Прошло уже 20 лет, она жива и здорова, ей 85 лет. Но это не случай для подражания. Ведь люди в то время были крепче, да и АСД, выпускаемый Армавирской биофабрикой в последние 10 лет, оставляет желать лучшего...

В заключение можно привести ориентировочную схему приема трав и АСД, чтобы как-то увязать все вышесказанное.

7.00 — наст. болиголова

7.30 — АСД

8.00 — сбор трав

8.20 — завтрак

12.00 — наст. болиголова

12.30 — АСД

13.00 — сбор трав

13.20 — обед

18.00 — наст. болиголова

18.30 — АСД

19.00 — сбор трав

19.20 — ужин.

В заключение хотел бы сказать следующее: если вы лечитесь от рака длительное время и не получаете должного результата, смените методику лечения другой. Проверить эффективность лечения можно не только самостоятельно, ориентируясь на самочувствие, но и сдавая кровь на онкомаркеры в любом медицинском центре. Для этого кровь берется из вены, и определяются онкомаркеры на каждый предполагаемый больной орган. Это лучше сделать перед началом лечения и через каждые 3-6 месяцев.

Уменьшение показателей маркеров даст вам дополнительную уверенность и силу для дальнейшей борьбы.

Не забывайте, что лечение рака — длительный процесс, и даже при получении положительных результатов лечения не следует расслабляться и прекращать лечение. А слова: «Мне надоело чувствовать себя больной» здесь неуместны, ведь ставка слишком высока.

Хочется особо отметить тех людей, которые получили операционное лечение, химио-, лучевую терапию. Все заверения: «Мы вас хорошо почистили. Вы здоровы», — не должны вас успокаивать — ведь ни один грамотный врач не дает никогда никакой гарантии. Поэтому после проведения таких острых методов необходимо продолжать лечиться. На моей практике много случаев, когда рак начинал снова активизироваться, и люди получали вместо «вылеченной» II стадии через 2-3 года запущенную IV. Используйте передышку после лечения как шанс для спасения. Не опускайте руки!

С.И. ЦВЕТКОВ, врач онкофитотерапевт.

С БОЛИГОЛОВОМ ШУТКИ ПЛОХИ

Пишет вам уже не в первый раз травница из города Майкопа — Олейникова Екатерина Вячеславовна. Прочитала статью С.И. Цветкова о его методике приема болиголова. Сказать честно — поражена! Я уже много лет работаю с болиголовом, имею много положительных результатов лечения раковых и доброкачественных опухолей. Но никогда не применяла таких доз и считаю это просто недопустимым! Я периодически общаюсь посредством Интернета с известным онкофитотерапевтом Валерием Викторовичем Тищенко (ранее он жил и работал в г. Симферополь, ныне живет и продолжает работать в США, г. Сакраменто, штат Калифорния). Вот что он пишет мне по поводу данной статьи:

«Дело в том, что сейчас официоз начал атаки на альтернативную медицину, а смысл их вредной деятельности в том,

что они берут отработанную методику по раку, перекручивают ее на свой лад и выдают за нечто экстраполезное. Скажем, в моих методиках по болиголову ежедневная рабочая доза 15-16 капель, а максимальная на день — 40 капель (по царской методике)... Они же советуют принимать 240 капель! Из опыта знаю, что многим больным и 25 не под силу, а выше 60 капель в день — смерть... Некоторые больные желали ускорить процесс выздоровления и самостоятельно выходили на такие дозировки, что добром для них не заканчивалось. Так вот, теперь подсадные мудрецы советуют отбросить всякую осторожность и наращивать ежедневно не по одной капле, как в моей «Царской методике», а по 50... То есть это полная дискредитация препаратов, потому что люди будут умирать. Поскольку растительный яд — ЯД, и он будет подавлять активность не только раковых клеток, но и тех, что противостоят натиску раковой опухоли... Подавив экстрадозами защитную функцию организма, эти лжеучители дают раку возможность быстро добить его, .. то есть доброе дело, сделанное подурочки, пользы принести не может. Я думаю, нужно обязательно предупредить больных о недопустимости этих убийственных методов».

Я полностью согласна с Валерием Викторовичем, так как сама имею опыт работы с болиголовом, и довольно успешный. Господин Цветков утверждает, что методика Тищенко годится только для лечения доброкачественных опухолей и совсем не действует для лечения рака! Как можно сказать такое, когда уже спасены жизни тысяч людей именно благодаря этим методикам?!!

Всего вам самого доброго, будьте здоровы!

Адрес: Олейниковой Екатерине Вячеславовне, 385008 Адыгея, г. Майкоп-08, а/я 83.

«ЗОЖ»: Проблема, затронутая Екагериной Вячеславовной, и серьезна, и актуальна. Правда, обвинения Тищенко в адрес официоза выглядят весьма неубедительно. Представители народной медицины, желая добиться более ощутимых результатов, пытаются пересматривать представле-

ния своих предшественников. И вряд ли за этими попытками стоит какая-то «политическая» подоплека — подорвать авторитет альтернативной медицины. Скорее неудовлетворенность существующими методами, ибо разговоры о тысячах излеченных с помощью настойки болиголова — это из области фантастики. Есть случаи улучшения состояния больных, продления активной жизни и даже победы над раком, но это не тысячи...

Однако и насторожиться относительно новаций — права Олейникова — тоже необходимо. Мы не однажды подчеркивали, что все попытки увеличения доз ядов должны проходить под неусыпным контролем лечащих целителей. А уж коли кто-то решается на эксперименты самостоятельно, то необходимо постоянно иметь под руками анализ крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ). В противном случае люди подвергают себя действительно смертельному риску. Мы советуем всем помнить о том, что борьба с раком непременно долгая и упорная, и каким-то только одним средством его вряд ли можно уверенно одолеть.

ВРАЧ УДИВИЛСЯ: «ЧЕМ ЛЕЧИЛИСЬ?»

Опухоль молочной железы

Хочу рассказать, как я избавилась от опухоли молочной железы. Когда я была еще молода, работала на заводе на станке, и вдруг у меня со станка вырвало деталь, и она ударила меня в левую грудь. Грудь стала черная, как сажа. Я не придавала этому значения — ну, поболела и перестала. А через 20 лет она напомнила о себе — стала болеть и с одной стороны стала твердой. Когда я обратилась к врачу, меня сразу отправили в онкологический диспансер. Врач осмотрел и велел сделать снимки, выписал 3 сорта таблеток и отправил домой, сказав, чтобы выпила все таблетки и через три месяца ему показалась снова. Шла я домой и

заливалась слезами — раз в онкодиспансер попала, значит, все, конец моей жизни. Около своего дома встретила бабушку Эмму, немку, — жила в нашем доме — она спросила, почему я плачу. Я ей все и рассказала. А бабушка Эмма спросила, растет ли у меня на садовом участке растение чистотел. Дело было летом: «Да, — говорю, — растет». И она сразу дала мне рецепт.

Срезать чистотел до самой земли, нарезать мелко вместе с цветком (когда цветет) и высушить в темном прохладном месте. Заварить 5 десертных ложек сухого сырья 0,5 л кипятка, закрыть плотно, чтобы настоялось.

Я делала так: вечером заваривала в термосе с широким горлом, плотно закрывала, а утром процеживала в пол-литровую банку и доливала холодной кипяченой водой, так как банка была не полна — трава впитывала в себя воду.

Принимала 3 раза в день за час до еды по 100 г настоя. Пить нужно только 3 дня в месяц, и так три месяца подряд. Например, если я начала пить 1-2-3-го, то, значит, в следующем месяце пить в эти же числа.

И вот результат: я пропила настой вместо 3 месяцев четыре и пошла к тому самому врачу: выписанные им таблетки я так и не пила. Врач осмотрел меня, удивился и сразу спросил: «Говорите, чем лечились?» Я ему все рассказала про совет старой немки, а он взял бумагу, ручку — и все записал. «Я, — говорит, — ничего у вас не нахожу»...

И вот мне уже 71 год, я ничего не чувствую, ничто меня не беспокоит.

Только настоем чистотела нельзя злоупотреблять, ведь это ядовитое растение.

Так что пусть люди, кто этой болезнью страдает, пробуют пить по моему рецепту, не боятся. Буду рада, если смогу помочь.

Адрес: Пилуцкой Лидии Петровне, 634012 г. Томск, ул. Елизаровых, д. 38, кв. 79. Тел.: 54-28-87.

САРКОМУ ЛЕЧУ РАСТИТЕЛЬНЫМИ ЯДАМИ

Саркома костей таза

Меня зовут Якупова Галина Васильевна, мне 53 года, лечусь по методике С.И.Цветкова с 7 марта 2002 года. Диагноз — *саркома костей таза*.

В ноябре 2000 года заболела нога, обратилась сразу же в областную больницу Челябинска, где в течение 1 года мне не могли поставить диагноз. За год была госпитализирована 7 раз.

Я — медработник с 34-летним стажем — в разговоре с главным специалистом областной больницы предположила, что это, возможно, онкология. Но мне в конце концов вынесли вердикт — остеопороз.

Лечили «очень квалифицированно», делали все то, что нельзя было делать. После этого я с кровати сползала с трудом. Только через год, сделав компьютерную томографию, поставили предварительный диагноз — опухоль. После операции (открытой биопсии) — саркома костей таза. К этому времени вместо одного очага образовалось четыре.

Отправилась к онкологам, где меня сразу же «успокоили», предложив операцию. Я должна была дать согласие на два варианта. В лучшем случае убрать половину таза, тазобедренный сустав и верхнюю треть бедренной кости с сохранением конечности. В худшем — ампутация нижней конечности вместе с 1/2 таза. На вопрос: «Смогу ли я сидеть?» — мне ответили: «Через год сможете ходить с палочкой, но нога будет на 12 см короче». Гарантй никаких: длительность операции 9 часов, к тому же нет опыта проведения подобных операций. При этом врачи не уставали повторять, что, кроме операции, все остальное бесполезно, что проживу я не более 1,5 лет, умру в муках. На что я им ответила: «Это вы так считаете, но если больной захочет жить, то медицина бессильна».

Мои родственники проконсультировались в онкоцентрах нескольких областей, и там сказали честно: «После операции в лучшем случае — инвалидная коляска, в худшем — лежачая больная». Приняла курс облучения, дали 2-ю группу инвалидности.

В радиологическом отделении мне повезло с лечащим врачом, она была «за» альтернативные методы лечения. Еще до установления диагноза провела один курс лечения болиголовом по «Царской методике» Тищенко. Затем перешла на фракцию АСД-2 и тодикамн, ибо в инструкции указано, что прием тодикамна можно совмещать с другими видами лечения. Начала 1-й курс вместе с горчично-тыквенным маслом. Один недостаток — отрыжка. После выписки разыскала подшивки «ЗОЖ» за все годы.

В марте позвонила С.И. Цветкову, рассказала о своей беде. Хотя он и не обещал быстрого улучшения, но выслушал и дал надежду. Еще Бехтерев говорил: «Если больному после разговора с врачом не становится лучше — это не врач». Сергей Иванович — врач от Бога: после разговора с ним прекрасное настроение.

Мне он предложил следующую схему лечения:

аконит + АСД + настойка трав и порошок из трав + местное лечение аконитом и АСД.

Сразу же выслала деньги. Не прошло и недели, и я получила посылку — все дошло в целости и сохранности, о чем ему сообщила и поблагодарила. Сдала кровь на онкомаркеры (вещества, появляющиеся в крови при раке), после лучевого лечения, примерно через 2 недели, начала прием аконита. Завела дневник лечения, каждый день записывала, какого лекарства, сколько капель принимать и реакцию на лечение. Дозы в схеме лечения ядами большие, где максимальная суточная доза 1-3 капли, а в моей схеме надо было дойти до 20 капель по 3 раза в день. Запаслась противоядиями, которые рекомендовал Сергей Иванович, и, как у Высоцкого: «Если я чего решил, выпью обязательно». Терять было нечего, а официальная медицина свое слово уже сказала.

Исключила из рациона хлеб, сладости, фрукты и фруктовые соки, рис, солености, кислое. Из молочного ем домашнюю нежирную простоквашу, творог, сыр. Сок только свекольно-морковный. Готовлю на воде каши — пшенную, гречневую, добавляю в них тыкву, морковь. Мясо и рыбу —

отварные. Морскую рыбу чередую с речной и озерной. Ем яйца всмятку, салаты из свежих овощей, супы овощные со сметаной, суп гороховый, фасолевый, грибной, картофель в супы не добавляю, только в уху кладу одну картофелину. По диете вначале были вопросы, звонила Цветкову, он всегда доброжелательно, конкретно отвечает. Когда хотелось есть (особенно в первую неделю) — ела немного грецких орехов, но за 2 часа до приема лекарств. За первую неделю лечения сбросила 2 кг веса. Сейчас он стабильный.

Прием аконита и всех остальных препаратов переносила хорошо. Дошла до дозы 20 капель по 3 раза в день (+ втирание аконита в кожу). По совету Сергея Ивановича сделала общий анализ крови. Все показатели оказались в норме. По его рекомендации на этой дозе продержалась 10 дней. Но потом усилились боли в ногах, в локтях. Симптомов отравления не было, желудок и кишечник работали нормально, не было изжоги (до лечения случались изжога и запоры). Затем стала снижать дозу до одной капли. Первый курс лечения закончила. После недельного перерыва начну второй.

Самочувствие неплохое, но боли в ноге то уменьшаются, то вновь усиливаются. Хожу по дому без тросточки, хромаю, конечно, потому что нога за этот год стала короче на 4 см. По улице хожу с тростью. Сейчас сидя могу положить ногу на ногу, лежа — поднять ее от постели. А это уже достижения!

Быстрых результатов не жду, хочу сделать все, что от меня зависит, чтобы прожить подольше.

Адрес: Якуповой Галине Васильевне, 456140 Челябинская обл., г. Карабаш, ул. Комсомольская, д. 21, кв. 1.

НАДЕЮСЬ, ПЕРЕЗИМУЕМ

Баба Лида из Оренбуржья пишет вам второй раз. Первый раз это было в апреле 1998 года: «И осталась я одна». Слава

Рак кишечника

Богу, я пока жива! Если доживу до 4 ноября, то буду отмечать шесть лет, как сделала первую операцию в Оренбурге — удалили сигму. Вторую операцию через четыре месяца — опять непроходимость кишечника, вывели в бок прямую кишку... Хирург объявил: «Рак кишечника с метастазами, проживешь не больше года».

И вот мне 67 лет и живу, слава Богу, только благодаря вашим «инструкциям» в «ЗОЖ». Руководствуюсь статьями «Рак можно победить». Низкий поклон вам от нас — брошенных медициной!

Н.В. Шевченко прислал мне методичку. Начала пить смесь масла с водкой. Не ем сладкого, молочного, хлеба. Смесь пила 4 года. Но потом организм, наверное, стал привыкать, и смесь перестала работать. Опять благодаря вашим статьям сама настояла 3-литровую банку керосина на зеленых грецких орехах и пролечилась собственным тодикампом. Правда, это лечение перенесла тяжело.

И вот опять ваши беседы с Сергеем Ивановичем Цветковым. Написала ему. Созвонились. Человек доброй души — все выслушал и посоветовал комплексное лечение — аконит, настойка онкологическая, фракция-2 и порошок. Начала принимать по его схеме: аконит от 1 капли до 29 и обратно. При обширном разрастании болезни я свободно переношу большие дозы аконита. Хочу сказать, что большие дозы аконита совсем не страшны (как писали как-то). Организм быстро привыкает, и нужно наращивать дозы яда или усложнять схему лечения совместным применением разных сильных ядов. Это я испытала на себе и, слава Богу, пока хожу и себя обслуживаю! У нас в поселке много случаев, когда молодые опускают руки при диагнозе «рак» и быстро уходят из жизни. Спасибо добрым людям — «зожевцам» за помощь — и материальную, и моральную, когда я от безысходности написала первый раз. Добрые люди и деньги присылали (пенсии не давали по 4 месяца), травы, молитвы, иконки!

Спасибо вам, добрые люди, и низкий поклон вам всем до земли!

Самое главное — бороться и не бояться пробовать все. Терять нам нечего и нужно жить с верой в добрых людей и Бога, а самое главное — не лежать и не гнить, а себя обслуживать — за это уже стоит бороться.

Зима на носу, конечно, я переносу ее тяжелее (нет грядок на огороде, которые ждут тебя каждый день). Но есть «ЗОЖ» и добрые люди — Бог даст, перезимуем! Простите меня, старую, если что не так.

Статьи из рубрики «Рак можно победить» — наш путеводитель, больше с нами никто не беседует. Живу только за счет вас, благодаря вам!

Адрес: Семеновской Лидии Сергеевне, 462740 Оренбургская обл., п. Светлый, ул. Советская, д. 20, кв. 9.

НЕ МЕНЯЙТЕ МЕТОДЫ, КАК ПЕРЧАТКИ

После публикации моей статьи в № 3 за 2002 год «Яды: еще раз о новом взгляде» я получаю много писем. Их авторы, — онкологические больные — сетуют на плохое отношение врачей, их нежелание обсуждать методы лечения, предлагать альтернативные варианты, давать какие-то советы, выходящие за рамки официальных инструкций. Пишут люди и о полном, как правило, бессилии медицины в запущенных случаях, и о многом другом.

В этой статье я хочу ответить на вопросы, которые волнуют больных людей, а, возможно, и некоторых врачей, которым так называемые альтернативные методы не чужды.

Если вы решили лечиться народными методами, то первый задаваемый вопрос: какой из них самый лучший? Увы, наверное, в любом из известных есть и сильные, и слабые стороны. Однозначно ответить трудно, выбирать придется вам самим. Можно с уверенностью сказать лишь о том, что не стоит слишком часто менять эти методы в надежде найти тот, который сразу бы помог. К примеру, если вы начали применять метод Шевченко, то не следует менять его уже через десять дней и пробовать сулему, а еще через десять дней за-

менить его болиголовом. Лечение, как правило, проходит по принципу «то лучше, то хуже», и надеяться на быстрое улучшение практически не приходится. Если говорить о лечении растительными ядами, то предпочтение можно смело отдать акониту и болиголову, как хорошо изученным и сильным.

Болиголов считается народным, эффективным и широко распространенным лечебным растением. В старину его применяли при эпилепсии, мигрени, рахите, катаракте, упорном кашле и туберкулезе, а в настоящее время, растеряв многие рецепты древности, применяют при опухолях. Качественным препаратом считается настойка из свежего растения на 70-процентном спирте, при этом лучшим сырьем являются незрелые семена болиголова. Только в них содержатся все пять алкалоидов болиголова, в том числе максимальное количество летучего алкалоида кониина, главного яда, действующего на опухоль. При этом стараются делать настойку концентрированной, чтобы лечебный эффект от яда превосходил разогревающий от спирта. Можно применять дозы и большие, и малые, учитывая, что малые (до 40 капель) стимулируют повышение иммунитета и защитных сил, а большие (около 300 капель в сутки) действуют поражающе на опухоль.

Если учитывать, что мы дышим отравленным воздухом, едим отравленную пищу, пьем грязную воду, то есть живем в последнее время среди ядов и привыкли к ним, то можно утверждать, что наш организм, а тем более опухоль, почувствует только значительные дозы яда. Вы начинаете с одной капли и доходите до максимального для вас количества — такого, при котором появляются симптомы отравления или изменяются показатели крови, при этом снижаете дозу на 5-10 капель и на такой дозе пьете несколько месяцев. При значительном снижении количества капель болиголова опухоль чувствует, что яда стало меньше и начинает активно развиваться, поэтому дозировку снижать только в крайнем случае! Можно пить болиголов один, два, а лучше три раза в день, при этом состояние организма более стабильное и воз-

действие на опухоль более сильное, ведь через 3-4 часа после приема болиголова большая часть яда покидает организм.

Для наружного применения лучше использовать масло болиголова.

Для этого половину емкости засыпают прямо в поле незрелыми свежими семенами болиголова и заливают полностью рафинированным подсолнечным маслом, настаивают 2-3 недели, регулярно перемешивая.

В 50-60-х годах аконит джунгарский официально использовался в медицине для лечения рака. До сих пор аконит применяется в большинстве стран Востока, в том числе в китайской и тибетской медицине, как один из основных препаратов против рака. Аконит является практически универсальным средством против любых видов опухолей, действует быстро и сильно, именно поэтому я рекомендую его в запущенных формах рака с метастазами в различные органы и позвоночник. Глубоко проникая в различные ткани, аконит хорошо уничтожает метастазы, борется с опухолью, обеспечивает сильный противовоспалительный и обезболивающий эффект, хорошо снимает спазмы и успокаивает. Это практически единственное средство против саркомы, меланомы, плоскоклеточного рака, лейкоза и лимфогранулематоза. Народная медицина использует аконит также для лечения доброкачественных опухолей, астмы, туберкулеза, заболеваний сосудов головного мозга, эпилепсии, рассеянного склероза, любых заболеваний опорно-двигательного аппарата и даже ревматоидного артрита.

Аконит, в отличие от болиголова, имеет свойство накапливаться в крови, поэтому он принимается по схеме «горкой»:

поднимаются с 1 капли до десяти 3 раза в день, а затем снижаются назад до одной капли и делают перерыв 7-14 дней.

Многое зависит от силы настойки, как и в случае с болиголовом, а также от работы печени и почек.

Настойка аконита считается сильной, если при нанесении на уголок рта вызывает онемение губ через 15 минут. Своим пациентам я рекомендую доходить до 20-30 капель 3 раза в день, потому что абсолютное большинство легко переносит большие дозы и чувствует себя хорошо.

Испытав токсическое действие ядов на себе, я понял, что организм быстро приспосабливается к повышенным дозам, главное при этом — иметь регулярный контроль крови и нужный настрой. Так, при плавном увеличении дозировки я дошел до 60 капель настойки аконита джунгарского 3 раза в день, при этом одновременно еще принимал по 120 капель настойки болиголова 3 раза в день, такое количество капель принимал 25 дней, затем дозы начал снижать. За исключением появления небольшой слабости, желания поспать и некоторого снижения артериального давления ничего плохого не почувствовал, показатели крови оставались в пределах нормы. Подобные опыты проводил и с родственниками, ибо показания к применению аконита многочисленны.

Согласно множеству теоретических статей, я превысил опасные, летальные границы во много раз! Значит, при плавном увеличении дозы яда происходит значительное привыкание к нему организма, появляется возможность принимать повышенные дозы, а значит, и сильнее воздействовать на опухоль.

Возможно, кстати, и совместное применение растительных ядов, но делать это нужно осторожно. Например, применяя болиголов при раке молочной железы, можно усилить лечение, добавляя аконит. При этом настойка болиголова принимается постоянно на одной выбранной вами дозе, а настойка аконита принимается горкой. Можно усилить действие аконита молочасем Фишера (мулик-корень) при опухолях желудочно-кишечного тракта, особенно сопровождающихся запорами, или усилить действие аконита мухомором при саркоме костей. Сначала нужно пропить какой-нибудь один яд, чтобы знать, как он действует на организм, а затем добавлять другой. В схему ле-

чения и настойкой болиголова, и настойкой аконита можно добавлять лечение тодикампом, эти препараты хорошо сочетаются друг с другом, при этом лучше принимать их с интервалом 60 минут. Можно совмещать травы с перекисью водорода, по методике профессора И.П. Неумывакина. Вы принимаете определенную дозу яда, а затем через 3 часа — перекись. Мне мало известно о совмещении растительных ядов и смеси Шевченко, неоднократно слышал лишь о неплохом совмещении смеси с чистотелом.

Химиотерапия и облучение относятся к числу самых сильных и быстрых методов лечения, поэтому нельзя сразу категорически отказываться от них. Научившись использовать положительные стороны лечения и снижать отрицательные последствия этих сильно токсичных методов, можно достигнуть хороших результатов.

Эффективность химиотерапии редко превышает 40% уничтоженных клеток, но оставшиеся в живых 60% под действием химических препаратов изменяют свое состояние, мутируют. С каждым последующим сеансом химиотерапии погибает все меньшее их количество, а оставшиеся в живых становятся все агрессивнее. Спустя 3-4 недели после вышеуказанной терапии, когда концентрация химических веществ в организме значительно снижается, начинается скачок активного роста оставшихся в живых раковых клеток. Чтобы избежать этого, делают очередной сеанс. Именно эти два первых сеанса химиотерапии — самые результативные. Они поражают максимальное количество раковых клеток при минимальном воздействии на здоровые. Остальные сеансы, на мой взгляд, мало эффективны, и от них следует отказаться.

Сочетая официальную медицину с народной, можно достигать значительных результатов, нежели применяя эти способы лечения отдельно. Например: при прохождении курса химиотерапии можно в малых дозах пить растительные яды (по 1 капле аконита или по 5 капель болиголова за прием), это будет способствовать повышению защитных сил.

дополнительному воздействию на опухоль, создаст условия для более быстрого увеличения дозы яда.

После окончания химиотерапии следует сдать общий анализ крови, и если результаты окажутся в норме, а состояние удовлетворительным, можно постепенно наращивать дозу яда. Если показатели анализов или общее самочувствие плохие, то продолжать пить на малых дозах еще неделю, пытаясь улучшить показатели, затем опять сдать кровь. Прием растительных ядов между курсами химиотерапии не только способствует более глубокому разрушению опухоли, но и уменьшению негативных последствий «химии». При этом предпочтение лучше отдавать акониту, как одному из немногих ядов, восстанавливающих чувствительность раковых клеток к химиотерапии, развившуюся в результате длительных курсов такого рода лечения.

Опухолевые клетки создают в себе и вокруг себя необходимую среду, характеризующуюся, в частности, **высоким содержанием воды, солей натрия и калия**. Об этом писалось еще в 70-х годах многими учеными, в том числе и профессором В.Г.Пашинским. Лишая опухоль этой среды, так называемой среды стабилизации, с помощью мочегонных средств и бессолевой диеты можно значительно снизить рост и объемы опухоли, одновременно уменьшая интоксикацию организма через почки. Поэтому диета больного должна исключать все солесодержащие продукты. В комплекс применяемых трав, независимо от локализации опухоли, необходимо включать мочегонные онкологические травы: будру, подмаренник, ястребинку, тую, хвощ, красный корень, синеголовник. Если говорить о диете, то нужно помнить, что необходимо исключить продукты, повышающие уровень глюкозы в крови: мед, сухофрукты. Резко сократить в рационе фрукты, картофель, рис, хлеб — сложные углеводы.

И еще о запретах. Опухоль нельзя греть. При этом не только увеличивается кровоснабжение, а значит питание опухоли, но и увеличивается опасность активного метастазиро-

вания через кровь и лимфу. Подумайте, прежде чем прикладывать согревающий компресс или втирать слабую настойку яда. Лучше для наружного применения использовать компрессы с АСД Ф-2 (разбавив с водой 1:4), водные или масляные травяные настои, сало, свекольный жмых. Не следует стремиться поскорее «сбить температуру» при незначительном ее повышении, например, до 38,5 градусов. При повышении температуры тела на один градус защитные свойства крови увеличиваются в десять раз, то есть, сама кровь становится более антибактериальной и борется с воспалением в организме.

Очистка лимфатической системы при раке имеет особое значение, потому что нарушение ее работы сопровождается такими осложнениями, как асцит (скопление жидкости в полости живота) и лимфостаз (сильное отекавание конечностей). Один из способов движения метастазов, это распространение по лимфатической системе, поэтому и очистка данной системы — это борьба, прежде всего, не со шлаками, а с метастазами и опухолью.

При лимфостазе можно помочь поглаживающим движением от периферии к центру, например, от стопы по направлению к паховым лимфоузлам. Поможет также увеличение общей подвижности, втирание ядовитых настоек в лимфоузлы, применение онкологических трав, очищающих лимфатическую систему: подмаренник, сабельник, одуванчик, барвинок малый, луносемянник.

В заключение хотелось выразить свою признательность врачам из Тулы, Самары, Нефтеюганска, а также врачам 25-й медсанчасти г. Новосибирска — людям, посвятившим свою жизнь изучению различных методов борьбы с опухолями, живо интересующимся действием растительных ядов, дающим практические советы своим пациентам. Хочется через вестник «ЗОЖ» особо отметить огромный труд отца Георгия из Нижневартовска, помогающего большому количеству больных, благословляя их на народные методы лечения. Нужно отметить, что соблюдение заповедей церкви,

чтение молитв, доброжелательное отношение к людям, словом, православные методы лечения, значительно усиливают процесс исцеления, вселяют уверенность в излечение отчаявшихся людей, что является дополнительным стимулом выздоровления.

С.И. ЦВЕТКОВ, врач онкофитотерапевт.

«ХИМИЯ»: КАК ЗАЩИТИТЬСЯ И УСИЛИТЬ ЭФФЕКТ

Здравствуйте, уважаемая редакция вестника «ЗОЖ».

Опубликованная в № 3 за 2003 год моя статья «Не меняйте методы, как перчатки» вызвала множество вопросов, особенно в отношении проведения химиотерапии.

Что нужно делать или, скажем так, что можно сделать для того, чтобы химиотерапия, во-первых, переносилась легче, а во-вторых, производила максимальное воздействие на опухоль?

Основываясь на научных данных, опубликованных в печати, а также используя свой практический опыт, представляю мое понимание этой проблемы.

Сначала — о некоторых терминах, часто применяемых при постановке диагноза. Когда в заключении врачей пишется слово: «высокодифференцированная» опухоль, то речь идет об опухоли, имеющей много различий между однородными клетками. Такие опухоли развиваются медленно и, как правило, плохо поддаются лечению полихимиотерапией (ПХТ).

Если же опухоль «низкодифференцированная» или «недифференцированная» — значит, различий в раковых клетках мало. Такие опухоли отличаются значительным ростом, но лучше поддаются лечению ПХТ.

Так вот, первое, что я рекомендую больным, проходящим ПХТ или лучевую терапию, принимать растительные адаптогены:

золотой корень (родиола розовая), элеутерококк, аралию маньчжурскую, левзею сафлоровидную, алоэ, подорожник, бадан, крапиву.

Применение препаратов родиолы розовой приводит к усилению противоопухолевого действия цитостатиков. При этом наблюдается ослабление токсического действия на организм, увеличение лейкоцитов, восстановление эпителия тонкого кишечника. А также значительно повышается активность клеток лимфоузлов по нейтрализации опухолевых клеток, что очень важно, поскольку метастазирование часто идет по лимфатическим путям.

Можно рекомендовать к употреблению препараты корней элеутерококка, обладающие несколько меньшей противоопухолевой активностью, но более эффективные при острой и хронической лучевой болезни, опухолях молочной железы, миелолейкозах, метастазах в легкие.

Применение экстракта левзеи сафлоровидной приводит к нормализации количества эритроцитов и гемоглобина. Годятся и препараты из корней аралии маньчжурской. При тех же примерно свойствах они обладают некоторой токсичностью. Поэтому при длительном приеме возможны неприятные ощущения со стороны сердца и общего самочувствия.

Нельзя не отметить, что стимулирующее действие на кроветворение этих адаптогенов начинается с 5-6-го дня от начала приема, а полный лечебный эффект наблюдается на 10-12-й день. Поэтому рекомендуется начинать прием препаратов за 5-6 дней до начала «химии» или облучения. Рекомендуемая доза приема — по 30 капель 3 раза в день до еды с 30-50 мл воды.

Препараты алоэ тормозят развитие метастазов на 43-60%, не оказывая значительного действия на саму опухоль, только при совмещении химиотерапии и препаратов алоэ наблюдается торможение и основного узла на 47-85%. Алоэ — активный противовоспалительный препарат, заживляющий слизистые оболочки организма, используется при опухолях любой локализации, особенно опухолях желудка, легких, матки, яичников, кишечника. Для того чтобы приготовить сок алоэ в виде биогенного стимулятора,

листья 3-5-летнего алоэ выдерживают в холодильнике на нижней полке в течение 10-12 дней. Прокру-

чивают через мясорубку, отжимают сок, который консервируют водкой: на 8 частей сока 1 часть водки. Хранят в холодильнике, принимают по 1 ч. ложке 2-3 раза в день до еды.

Можно, кстати, использовать аптечный препарат. Алоэ повышает кислотность желудка, вызывает слабительный эффект, но может усилить приток крови к тазовым органам, что нужно учитывать при маточных кровотечениях.

Применение подорожника не только нормализует секреторные и моторные процессы в пищеварительном тракте, но и способствует заживлению поражений различных тканей, если они имели место. Препараты подорожника оказывают воздействие на основную опухоль только на первой стадии, однако противометастатический эффект отмечается всегда, активизируется противоопухолевая реакция лимфоузлов. Сок подорожника и сок алоэ способствуют также ликвидации воспаления в суставах.

При снижении тромбоцитов в крови можно рекомендовать препараты корня бадана и свежей крапивы. Отвар корня бадана, так же, как и настойка корня, значительно усиливает противоопухолевый эффект цитостатиков, особенно в легких и кишечнике, тормозит развитие опухоли и способствует уменьшению ее объема. При этом надо учесть, что применение бадана внутрь может вызвать запоры. Бадан используется также в виде компрессов, хорош он для полоскания горла и микроклизм на ночь.

Настой из свежей крапивы улучшает все показатели крови, повышает количество тромбоцитов и гемоглобина, положительно действует на печень, но... Исследования показывают, что в малых дозах крапива стабильно тормозит рост опухоли, а в больших дозах, наоборот, стимулирует процесс. Поэтому безопасная оптимальная доза свежей крапивы составляет 1,5 ст. ложки сырья на 250-300 мл кипятка в сутки.

Кстати, сушеная крапива не оказывает влияния на сворачиваемость крови.

Еще одним хорошим растением при болезнях крови является медуница (тормозит рост опухолей), которая содержит богатейший комплекс микроэлементов, хорошо действующий на

формулу крови. Нужно знать, что медуница способствует разжижению крови. Таким же свойством обладают и некоторые другие травы, например: цикорий, полынь, лабазник вязолистный. Поэтому необходимо соблюдать особую осторожность людям, имеющим низкое количество тромбоцитов или внутренние кровотечения.

Из всего перечня лекарственных растений, которые способны смягчать воздействие ПХТ на организм, наиболее эффективны: отвар березовых почек, отвар будры плющевидной (мощное торможение метастазов), молочай Палласа (мужик-корень), настой семян (семена с коробочкой) лопуха, отвар коры облепихи и облепиховое масло, сок чистотела.

Сок чистотела не обязательно консервировать спиртом, можно использовать такой способ приготовления:

отжатый и отстоянный 1-2 дня, без взвеси, сок чистотела отливают в чистую банку, на горловину банки можно надеть резиновую перчатку и поставить в темное место. Когда сок чистотела перебродит, плотно его закрыть.

Он может храниться без спирта, при комнатной температуре, в темноте 4 года.

Второе, что можно рекомендовать для ликвидации последствий ПХТ и облучений, — это прием мочегонных препаратов при условии бессолевой диеты и нормального или повышенного артериального давления у больного. В случае пониженного давления нужно начать лечение с приема стимуляторов — золотого корня или элеутерококка, которые способствуют повышению артериального давления на 7-10-й день приема, или другие повышающие давление травы.

Как уже отмечалось, противоопухолевые химиопрепараты негативно действуют на нормальные ткани организма. Особенно это касается почек. Нарушение их деятельности вызывает также и лучевая терапия. Это и повышение остаточного азота, и явления хронического нефрита, и возникновение острой почечной недостаточности вследствие поступления в организм большого количества продуктов распада опухоли. Патология почек наблюдается у большинства больных раком желудка, женских половых

органов и молочной железы, раком легкого, при лейкозах, лейкомимах, лимфогранулематозах, особенно миеломах. Во всех перечисленных выше случаях происходит нарушение водно-солевого баланса организма с задержкой воды и солей натрия, калия. Соли натрия и калия скапливаются преимущественно в опухоли и вокруг нее. Концентрация соли в этих тканях превышает норму в 2-4 раза, то есть создается как бы защитная солевая оболочка, окружающая раковую опухоль. Соленая среда, так называемая «среда стабилизации», — это то, что необходимо опухоли для увеличения объема и роста. Если опухоль лишит этой среды, то последняя сжимается, начинает болеть, уменьшается поверхностное натяжение ее клеток, она лучше поддается воздействию любых методов лечения. Торможение роста опухоли при бессолевой диете достигает 40%, а при совмещении с противоопухолевыми препаратами — 50-95%! Кроме того, установлено, что диуретики способны усиливать активность химиопрепаратов независимо от степени их действия на опухоли и чувствительности опухолей к ним. Особенно важен тот факт, что при совместном применении мочегонных препаратов и ПХТ увеличивается число полностью рассосавшихся опухолей.

Для достижения лечебного эффекта можно использовать мочегонные травы, но с их помощью довольно трудно регулировать мочегонный эффект. Поэтому лучше пользоваться мочегонными препаратами, оказывающими максимальную диуретическую активность. В первую очередь необходимо использовать мочегонные средства диакарб и фуросемид в среднетерапевтических дозах — 250-500 мг и 40-80 мг в день соответственно. Диакарб и фуросемид назначаются одновременно с химио- или лучевой терапией на протяжении всего курса лечения по следующей схеме: 4-5 дней — назначение диуретика, 2-3 дня перерыв, затем эти циклы повторяются. Фуросемид и диакарб чередуются: в первую неделю назначается фуросемид (как диуретик, в наибольшей степени снижающий токсические проявления цитостатической терапии) — в 17.00 один раз в

день; во вторую неделю — диакарб (как мочегонное средство, эффективнее всего усиливающее активность противоопухолевого лечения) — в 14.00 один раз в день. Данный вид лечения противопоказан больным сахарным диабетом. Для восполнения недостатка солей калия, выводимых мочой, можно принимать продукты из семейства бобовых (горох, фасоль, соя, бобы, чечевица), порошок из сухой морской капусты или препараты солей калия.

В последнее время говорят о положительном эффекте применения солевых повязок. Наложение их на район опухоли вполне оправданно, так как при этом солевая повязка вытягивает жидкость из опухоли вместе с болезнетворными микроорганизмами, разрушенными клетками.

Во время проведения ПХТ можно рекомендовать легкие физические нагрузки. Прогулки, легкая гимнастика, посильная физическая работа дома, в огороде — словом, умеренные нагрузки оказывают торможение некоторых опухолей. И, наоборот, значительные, до утомления, нагрузки вызывают их рост.

Если говорить о витаминах и микроэлементах, то достоверной противоопухолевой активностью обладают витамины А, Е, а также селен (Se), в значительном количестве содержащийся в тыкве, смородине, укропе, особенно в душице.

Напомню, что применение настойки аконита джунгарского в перерывах между курсами ПХТ в малых дозах не только усиливает противоопухолевый эффект цитостатиков, но и значительно снижает адаптацию раковых клеток к ПХТ. Поэтому после проведенной химиотерапии, какой бы положительный результат она ни дала, необходимо продолжать лечение народными методами, так как примерно через 3 недели начнется новый активный рост оставшихся в живых раковых клеток. К этому времени концентрация противораковых веществ в крови должна быть максимальной. Таким образом, вы сможете сохранить или усилить полученный противоопухолевый эффект

предшествующего курса ПХТ, устранить ее отрицательные последствия и подготовиться к следующему курсу основного лечения.

И последнее. В православной литературе говорится, что жизнь дается один раз, а отнимается каждый день. Старайтесь стать добрее, внимательнее и оценивать происходящее как положительный урок. Если что-то идет не так, как хотелось бы, — боритесь, не сдавайтесь, не отдавайте свою жизнь без боя. Старайтесь прожить каждый день счастливо, без страха за свое здоровье, считая самым лучшим днем день сегодняшней, а самой большой ошибкой — потерю надежды.

Адрес: Цветкову Сергею Ивановичу, 630073
г. Новосибирск-73, а/я 200;
электр.почта: s.tsvetkov@online.nsk.su

ЛЕЧЕНИЕ ОТЕКОВ У ОНКОБОЛЬНЫХ — ПРОЦЕСС ТВОРЧЕСКИЙ

Вопросы лечения отеков и устранения нарушений циркуляции крови онкологических больных стоят наиболее остро.

Асцит, плеврит, лимфостаз, отек (набухание) головного мозга — заболевания лимфатической системы, вызванные развитием злокачественной опухоли. Лимфатическая система анатомически и функционально тесно связана с кровеносной. Что же происходит с кровеносной и лимфатической системой онкологических больных, почему появляются отеки и как их избежать? Как врач и целитель, я предлагаю свое решение этой проблемы.

Отеки у людей появляются по разным причинам и в каждом конкретном случае необходимо разобраться в этих причинах.

Например, отеки, связанные с *сердечной недостаточностью*, развиваются медленно, главным образом на ногах, симметрично друг другу, кожа на ощупь холодная.

Отеки же, связанные с *почечной недостаточностью*, возникают и на лице, и на конечностях, температура при этом — обычная, отличаются подвижностью и при перемене положения быстро смещаются в нижележащую часть тела.

Различные отеки, вызванные злокачественными опухолями, имеют много общего, потому что они развиваются из-за серьезных изменений в лимфатической и кровеносной системах онкологических больных. Раковая клетка, образуясь или метастазируя по кровеносным сосудам, выделяет в кровь вещество, которое стимулирует повышение свертываемости крови и образование тромбов. Так, например, тромбофлебит может быть первым симптомом скрыто протекающей и не выявленной опухоли. Признаки предтромбического состояния наиболее отчетливо выражены у больных старше 45—50 лет, отягощенных такими сопутствующими заболеваниями, как атеросклероз, аллергия, пониженный иммунитет, а также у больных с большим количеством метастазов. Важно отметить, что максимальное количество тромбоопасных составляющих (в частности фибриногена) образуется на 3-й стадии рака, а на 4-й стадии их концентрация не увеличивается, и даже значительно снижается. Отеки онкологических больных появляются, как правило, из-за поражения лимфатических узлов метастазами, при этом нарушается циркуляция лимфы через лимфатический узел, возникает застой лимфы с последующим местным нарушением циркуляции крови. При нарушении циркуляции в лимфосистеме возможно образование новых лимфососудов и даже нового лимфоузла, заменяющих функцию не работающих. Для более быстрого и успешного построения замещающих лимфатических путей нужно создать определенные условия:

1. Самым главным и необходимым условием является наличие хотя бы небольшой лимфатической циркуляции через пораженный лимфоузел (обычно увеличен), либо через соседние близлежащие лимфоузлы, т.е. обязательно должен быть отток лимфы от лимфоузла. При наличии движения лимфы в правильном направлении возможно восстановить не только лимфатический или кровеносный сосуд, но даже и небольшие лимфоузлы. Таким образом, начинать лечение необходимо при наличии небольшого отека, а не при полном блокировании лимфоузла или группы лимфоузлов, когда

начинаются необратимые органические изменения. При радикальной мастэктомии, т.е. операции по удалению молочной железы с лимфоузлами, лечение по удалению отека необходимо начинать за одну или даже две недели до планируемой операции!

2. Следующим необходимым условием является нормализация артериального, а значит, и венозного давления. Лимфатическая система — это система сосудов, отвечающих за вывод избыточной жидкости и инородных частиц (вирусов, микробов, раковых клеток) из клеток организма и тканей в венозную систему, причем инородные частицы при прохождении через лимфоузлы должны нейтрализоваться. При подборе трав необходимо всегда руководствоваться тем, какое действие они оказывают на давление. Например, болиголов, зверобой, пижма, девясил — повышают давление, а аконит, свекловичный сок, барвинок, омела — понижают. Учитывая, что при метастазировании опухоли давление, как правило, понижается, а при лечении отеков может значительно колебаться, необходимо измерять давление регулярно.

3. Третьим необходимым условием является снижение агрегатных способностей крови. Надо стремиться к тому, чтобы показатели системы свертывания крови и тромбоциты были немного ниже нормы и, таким образом, обеспечивали:

- а) снижение процессов внутрисосудистого свертывания крови, возможного тромбообразования,
- б) улучшение оттока лимфы и микроциркуляции крови.

При наличии кровотечений, особенно внутренних, этот пункт отменить.

4. Стремиться увеличивать микроциркуляцию в месте заблокированного лимфоузла, понижать проницаемость сосудистой стенки.

Универсальная группа растительных средств, которые могут приниматься при отеках любой локализации.

— Экстракт левзеи сафлоровидной (аптечный препарат). Повышает давление и лимфокровообращение, антикоагулянт. Незаменим при лечении опухолей головного мозга с

пониженным артериальным давлением. Можно приготовить экстракт в домашних условиях.

Для этого лучше взять не корни левзеи, а незрелые цветочные корзинки левзеи, раскрошить их, засыпать в банку доверху, залить водкой, настоять 2-3 недели. Принимать по 20 капель 3 раза в день до еды. Эффективен при слабости, обладает послабляющим эффектом. Курс лечения 3-4 месяца.

— Настойка боярышника или плоды боярышника. Шиповник. Улучшает кровоток в сосудах сердца и головного мозга, усиливает эффект сердечных гликозидов и антиаритмических средств, способствует усилению усвоения пищи, а в комплексе с шиповником оказывает противорвотный и мочегонный эффект. Немного понижает давление. Способствует восстановлению сосудов.

Аптечный препарат принимать 3 раза в день по 30 капель до еды.

Но лучше приготовить отвар:

горсть шиповника, горсть боярышника поместить в термос и залить 0,5 л кипятка, оставить на ночь. Принимать в течение дня.

— Каштан конский (настойка), аптечный препарат — эскузан. Понижает давление. Оказывает антикоагулянтный эффект, снижает проницаемость капилляров, повышает тонус венозных и лимфатических сосудов, микроциркуляцию. Повышает отток венозной крови, снижает вязкость крови, обладает противовоспалительным действием. Необходим при лечении опухолей головного мозга.

Обязательно применяется после операций для предупреждения тромбоза. Принимать по 20 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения длительный.

— Морозник (порошок корня). Хранится только в темном месте. Молотый в порошок корень через год полностью теряет свои свойства. Понижает давление. Сердечный гликозид, применяется при недостаточности кровообращения 2-й степени, укрепляет стенки сосудов, усиливает скорость кровотока, понижает увеличенные размеры печени и сердца, одышку.

Применяется в количестве равном 2-3 спичечным головкам (на кончике ножа) 3 раза в день. Курс лечения 4-6 месяцев.

— Донник лекарственный (трава). Можно использовать аптечную траву, но для снижения отеков лучше использовать свежую, немного подопревшую траву, тогда в траве появляется дикумарин, обладающий сильным антикоагулянтным, противосудорожным действием. Понижает давление. Понижает проницаемость клеток сосудов. Увеличивает кровообращение и отток лимфы, для лиц с повышенной вязкостью крови. Увеличивает активность лейкоцитов. Улучшает мозговое и периферическое кровообращение и кровообращение органов брюшной полости, оказывает противовоспалительный эффект, поэтому рекомендуется при возникновении асцита (водянки живота). Оказывает восстанавливающее действие на разрушенные клетки печени.

2 ст. ложки травы залить стаканом горячей чистой воды, томить на водяной бане 15 минут, настоять 45 минут, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения 3-4 месяца.

— Княжик сибирский (трава). Оказывает стимулирующее действие на сердечно-сосудистую систему, увеличивает движение крови и лимфы. Повышает обмен веществ и микроциркуляцию. Восстанавливает разрушенные клетки печени. Применяется при любых видах отеков.

1 ч. ложку травы залить 100 мл кипятка, укутать полотенцем, настоять 1-2 часа, процедить, хранить в холодильнике. Принимать по 2 ст. ложки настоя 3-5 раз в день до еды. Курс лечения — до года.

Можно приготовить экстракт, обладающий более сильным действием.

Его готовят на 25-градусном спирте, соотношение сырья и спирта 1:10, настаивать 2 недели, принимать по 20 капель 3 раза до еды. Курс лечения — до года.

Настой и экстракт повышают артериальное давление, настойки, выполненные на 40- и 70-градусном спирте, давление понижают.

— Таволга, лабазник вязолистный. Цветы растущего повсеместно во влажных местах сорняка содержат сильный гепариновый антикоагулянт, имеющий все необходимые свойства для уменьшения отеков. Обладает сильным про-

тивовоспалительным, успокаивающим, понижающим температуру, мочегонным действием. Применяется только водный настой.

1 ст. ложку высушенных цветов залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день. Курс лечения 2 месяца.

— Пихтовые «лапки», камфора.

Сироп, сваренный из верхушек пихты, усиливает кровоток и микроциркуляцию, его можно пить как чай.

Засыпать доверху кастрюлю лапками пихты, залить кипятком, кипятить на водяной бане 1 час. Выпивать в день не менее 1-2 л.

Гораздо более сильным действием обладает камфора и препараты из нее. О ней неоднократно писали в «ЗОЖ». Камфора значительно увеличивает микроциркуляцию, повышает тонус периферических сосудов, повышает давление, применяется при острой и хронической сердечной недостаточности, пневмонии, сдерживает слипание тромбоцитов.

Аптечный препарат кристаллической камфоры принимать на кончике ножа до 5-6 раз в день при низком давлении. Можно запить водой.

— Гинкго Билоба, лист (аптечное название — мемоплант, по 10 табл. 3 раза, курс лечения 6 месяцев). Можно использовать и другие пищевые добавки из этого растения. Препараты на основе листьев гинкго замедляют старение организма, увеличивают микроциркуляцию, снижают объединение тромбоцитов и эритроцитов, что всегда бывает при опухолях головного мозга. Поэтому применяется при отеках головного мозга и отеках конечностей, лимфостазе. Дозировка приема препарата для онкологических больных должна быть увеличена в 4—5 раз по сравнению с дозировкой для здоровых людей.

— Чеснок посевной. Через 1—2 часа после потребления свежего чеснока наблюдается выраженное тромборастворяющее действие, снижается объединение тромбоцитов. Различные препараты чеснока в этом отношении оказываются совершенно бесполезными. Чтобы чеснок действовал мяг-

ко, больным с сопутствующими заболеваниями, например, язвой желудка или эрозивным гастритом, рекомендуется его принимать с пищей, а все остальные препараты из универсальной группы — после еды.

Для больных с высоким и нормальным артериальным давлением можно дополнительно рекомендовать группу мочегонных диуретиков. Необходимо напомнить, что мочегонные препараты способствуют выведению из организма калия, необходимого для сердца. Так, например, употребление препарата аевит по 2 капсулы 3 раза в день после еды оказывает не только противораковый эффект, но и резко снижает выведение калия с мочой. По научным данным, витамины А, Е, В₁, В₂, С, селен ограничивают внутрисосудистое свертывание, понижают тромбообразование. Кроме того, при наличии заболеваний сердца нужно принимать не только калий сберегающие, но и калий поставляющие диуретики.

Жимолость — отвар ветвей, плоды (готовить, как и пихтовые лапки). Почки березы — лучше готовить настойку на 70-96% спирте в соотношении 1:5 по объему. Настаивать на солнце 2-3 недели. Принимать 25-30 капель 3 раза в день до еды.

Зеленую ботву моркови, рододендрон — сделать отвар из свежих листьев. Пить как чай в течение дня.

Золотарник, спаржу, можжевельник (плоды), створки фасоли, овес, тыкву, баклажаны — употреблять с пищей.

ТАК КАК ЖЕ БОРОТЬСЯ С ОТЕКАМИ?

А. При обнаружении даже небольшой отечности необходимо сразу же начать принимать травы из универсальной группы с учетом своего артериального давления. Можно дополнительно к универсальной группе добавить мочегонные диуретики, хотя бывает так, что они не помогают. Главное, чтобы выбранные диуретики не имели кровоостанавливающих свойств, как, например, у крапивы, горца или у хвоща.

Б. В ближайшее время сдать общий клинический анализ крови на тромбоциты и свертываемость крови. Суще-

ствуется множество различных показателей исследования свертывания крови, для определения которых лучше обратиться к врачу.

В. Избыточное потребление соли, как известно, способствует ухудшению работы сердца, появлению отеков. Соль можно заменить промытой морской капустой, которая обладает не только богатым составом микроэлементов, но и небольшим противоотечным действием.

Ведущей причиной развития отека руки — лимфостаза, после радикальной мастэктомии, является хирургическое прерывание основных путей оттока лимфы из конечности. Для уменьшения отека лечение больных с угрозой радикальной мастэктомии должно начинаться за 1–2 недели до предполагаемой операции. Нужно начать делать рукой различные физические упражнения, увеличивая нагрузку постепенно, но не допуская возникновения отека руки от перегрузки. Начать соблюдать те же меры, что и при лечении асцита (пункты А, Б, В).

Дополнительно на воспаленные лимфоузлы можно прикладывать компрессы:

- смесь печеного лука и ихтиоловой мази (3:1) на 12 часов,
- смесь из свиного жира (90 г) и порошка камфоры (30 г) на 24 часа,
- настой хрена огородного на воде. Пить по 1 ч. ложке 3 раза до еды 10 дней.

Повязки с этим же настоем на лимфоузлы.

После операции дать руке почти полный покой. При появлении отека перемотать нетуго руку эластичным бинтом. Продолжать выполнять пункты А, Б, В. Если появившийся отек руки исчезнет в течение одного месяца, то позднего вторичного отека руки не будет!

При уже существующем лимфостазе на область лимфоузлов рекомендуется прикладывать свежие цветы донника или компрессы из отвара бодяка полевого (осот розовый):

2–3 ст. ложки травы кипятить в 200 мл воды 2–3 минуты. Улучшает отток лимфы, размягчает тромбы.

Опухоли головного мозга сопровождаются накоплением избыточной тканевой жидкости в клетках опухоли и вокруг

нее, а также внутри клеток мозга (отек-набухание). При лечении опухолей мозга необходимо помимо пунктов А, Б, В включать в лечение настойку из цветущей травы барвинка малого, который используется при органических поражениях сосудов головного мозга, расширяет их, улучшает микроциркуляцию, одновременно оказывая противораковый эффект. Одновременно нужно принимать настойку можжевельника обыкновенного.

Набить емкость наполовину плодами можжевельника и залить водкой. Настаивать 2-3 недели. Принимать по 30 капель 3 раза в день после еды.

Еще лучше употреблять его ягоды от 4 до 15 ягод в день, прибавляя по одной ягоде в день, а затем уменьшая по одной до исходной дозы. Можжевельник сильно повышает гидрофильность (способность связывать воду) тканей мозга, оказывает мочегонный эффект, повышает тонус кишечника. Применять его надо осторожно — раздражает почки.

Очень хорошо помогает регулярное закапывание в нос сока сырой свеклы, предварительно отстоянного два часа.

По 3-4 капли в каждую ноздрю с интервалом 4-5 часов.

При опухолях мозга можно использовать медицинские пиявки, особенно при значительном повышении артериального давления, ухудшении кровообращения глазного дна, обострении тромбоза.

При некоторых видах опухолей на 4-й стадии появляются эрозивные кровотечения, наблюдаемые при распаде злокачественной опухоли.

В этом случае можно применять травы, обладающие кровоостанавливающим действием:

кровахлебку, щавель, софору, горец, тысячелистник, или мочегонные и кровоостанавливающие — крапиву, бадан, хвощ, пырей.

Взять 1 ст. ложку сырья на стакан кипятка, кипятить 15-20 минут на медленном огне, охладить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

Наружные кровотечения злокачественные язвы хорошо посыпать порошком высушенных трав — манжетки, цветков цикория и клевера или прикладывать салфетку, смочен-

ную в крепком отваре корней кровохлебки. Рану прикрывать салфеткой, но ни в коем случае — целлофаном.

Основное лечение отеков — это устранение причин, вызвавших отек, т.е. уничтожение самой опухоли с метастазами. Поэтому применение противоотечных средств необходимо сочетать с одновременным применением противоопухолевых трав, растительных ядов.

Лучше использовать методику продолжительных доз. При этом значительно снижается возможное метастазирование и распространение злокачественных клеток.

Надеюсь, что я в какой-то мере помог и хоть частично ответил на те вопросы, которые задают люди из глубинки. Для которых вестник «ЗОЖ» стал единственным путеводителем в лабиринтах лечения рака. Будьте здоровы!

С.И. ЦВЕТКОВ, врач онкофитотерапевт.

ИММУНОТЕРАПИЯ ОПУХОЛИ

Химиотерапия до сих пор остается и, видимо, будет долго еще оставаться одним из основных методов лечения злокачественных опухолей. Недостатком большинства химических противораковых препаратов является их токсическое влияние на иммунную систему. В первую очередь страдают кроветворные ткани костного мозга, селезенки, лимфатических узлов, вилочковой железы. Помимо того разрушаются слизистые ткани полости рта и желудочно-кишечного тракта, волосяные фолликулы, в результате чего появляются различные стоматиты, боли в желудочно-кишечном тракте, выпадают волосы и т.д. Из-за таких побочных проявлений химиотерапии (снижение показателей формулы крови, кровотечения вследствие надрывов слизистой кишечника и желудка, обезвоживания, потери аппетита) в отдельных случаях приходится прерывать лечение, несмотря на отчетливый противораковый эффект. Необходимо отметить и то, что применение противоопухолевых препаратов отрицательно сказывается на противораковой сопротивляемости организма, способствуя

усилению процессов метастазирования. В результате такого «лечения» более 90% больных возвращаются опять к раку! Поэтому самой важной задачей можно считать поиск препаратов, снижающих токсичное проявление химии на различные звенья иммунитета. Здесь нам на помощь приходят средства народной медицины, эффективность которых доказана не только веками, но и последними научными медицинскими данными.

Применение таких трав, как родиола розовая, элеутерококк, подорожник, алоэ, бадан, софора японская, земляника и др., не только не снижает, а еще более усиливает действие химиотерапии на опухоль, убивая именно раковые клетки и давая возможность здоровым клеткам выжить.

1-2 из указанных настоек принимать по 25 капель 3-4 раза в день до еды, разводя водой.

Очень хорошие результаты по иммуностимуляции онкобольных получаются при применении инъекций препаратов тималина или Т-активина. При этом значительно улучшаются параметры крови, общее состояние, уменьшается токсичность химиопрепаратов или растительных ядов, усиливается противораковый эффект этих препаратов.

Инъекции тималина – 10 мг (1 флакон) внутримышечно на ночь в течение 10 дней.

Инъекции Т-активина – подкожно так же.

Если говорить о цифрах, то можно с уверенностью сказать, что редко повреждающее действие химиотерапии на опухоль достигает 50-60%. При совместном применении химиотерапии с травами эффективность лечения может достигнуть 75-95%! Но не нужно забывать и о том, что благополучное завершение химии – это только начало серьезного противоракового лечения, ведь через 20 дней клетки, на которые химиотерапия не оказала влияния, начнут стремительно расти.

Поэтому сразу же после окончания химиотерапии необходимо начать прием растительных ядов: болиголова, мухомора, аконита и др.

Вместе с растительными ядами для поддержания организма необходимо также продолжать принимать адаптогены, не-

речисленные выше, что позволит смягчить действие ядов и поддержать на нужном уровне работу больных органов.

Считаю, что в настоящее время, правильно сочетая опыт народной и официальной медицины, можно достичь значительных положительных результатов в лечении онкобольных.

С.И. ЦВЕТКОВ, врач онкофитотерапевт.

ЛИМФОСТАЗ? ВОЗМОЖНО, ПОМОЖЕТ ГИМНАСТИКА

«ЗОЖ»: Комплекс упражнений, который прислала наша постоянная читательница Антонина Николаевна Волкова из Самарской области, поможет многим женщинам в борьбе с лимфостазом после операции на молочной железе.

Вводная часть

1. Сидя, руки на коленях, ладони вниз. С силой сжать пальцы в кулак, разжимая, пальцы разводить и расслаблять. 6-8 раз.
2. Исходное положение то же. Повернуть кисти ладонями вверх, затем — вниз. Пальцы не напрягать. 6-8 раз.
3. Сидя, кисти к плечам. Поднять локти вперед, опустить вниз. Все медленно. 6-8 раз.
4. Сидя, поднять руки в стороны, опустить. Медленно. 6-8 раз.

Основная часть

5. Стоя, наклон в оперированную сторону. Покачать рукой вперед-назад. Расслабленно. Амплитуду постепенно увеличивать. 4-8 раз.
6. Сидя или стоя перед зеркалом. Поднять вверх руку с оперированной стороны. Можно поддержать кистью здоровой руки кисть больной. Медленно. 4-8 раз.
7. И.п. — то же. Прижать руку с оперированной стороны к туловищу. Удерживать 2-3 секунды. Расслабиться. 4-8 раз.
8. И.п. — то же. Руку с оперированной стороны поднять вперед, отвести в сторону. Медленно. 4-8 раз.
9. И.п. — то же. Кисти к плечам. Круговые движения в плечевых суставах вперед-назад. Медленно. Локти — высоко. 4-8 раз.
10. И.п. — то же. Руки опустить, соединить пальцы

спиной. Попытаться поднять как можно выше к лопаткам. Медленно. Голову вперед не наклонять. 4-8 раз.

11. И.п. — то же. Кисти рук сцеплены за спиной. Сводить и разводить лопатки. Медленно. 4-8 раз. Вперед не наклоняться.

12. Стоя оперированной рукой к стене. Поднять руку, максимально вытягивая ее вдоль стены. Отметить крайнюю точку, до которой удалось дотянуться. Постепенно смещать ее вверх. 4-8 раз.

13. Сидя или стоя перед зеркалом. Руку с оперированной стороны поднять вверх, согнуть в локте. Выполнять движение, как при расчесывании волос. Локоть не опускать. 4-8 раз.

14. Сидя, рука с оперированной стороны в отведенном положении на краю стола ладонью вниз. Повернуть ладонь вверх, затем вниз. Медленно, с усилием. 4-8 раз.

15. Сидя. Палку длиной до 80 см взять руками за концы, положить на колени. Поднять палку максимально вверх, прогнуться. Вдох. Вернуться в исходное положение — выдох. Медленно. 4-8 раз.

16. И.п. — то же. Поднять палку вверх, опустить за голову на плечи — вдох, поднять вверх — выдох. Медленно. 4-8 раз. Палку можно заменить натянутым в руках полотенцем.

17. Стоя спиной к стене. Поднять руки вверх, прижать к стене. Удерживать 2-3 секунды. 4-8 раз.

Заключительная часть

18. Стоя или сидя. Согнуть руки к плечам. Медленно, с усилием опуская, расслабить. 5-6 раз.

19. Сидя на стуле, кисти рук на коленях. Прогнуться, отвести локти назад — вдох, вернуться в исходное положение — выдох. 5-6 раз.

20. Стоя или сидя. Поднять руки вверх — вдох, опустить — выдох. 5-6 раз.

НИКОГДА НЕ ОПУСКАЙТЕ РУКИ!

Низкодифференцированный рак мочевого пузыря
Если бы не «ЗОЖ», не знаю, был бы сейчас рядом со мной самый дорогой человек — мой муж? Вестник, напечатанный

не на глянцевой бумаге, не в шикарном переплете, — это настоящее богатство! Выписываем «ЗОЖ» уже 5 лет, и после всего случившегося мы не расстанемся.

В апреле 2003 года у мужа обнаружили опухоль — *низкодифференцированный рак мочевого пузыря II стадии* на ножке. Была сделана операция, но полностью удалить опухоль не удалось, так как она вросла в стенки мочевого пузыря. После операции было назначено два курса лучевой терапии, которые провел врач-онколог С.Орехов.

А затем у нас возник вопрос: что делать дальше? Мы честно говоря, долго не думали. Выбор пал на методику лечения рака Сергея Ивановича Цветкова. Очень понравилась его статья, опубликованная в «ЗОЖ» (№ 3 за 2003 год). Подкупало и то, что можно попросить его совета в тех или иных ситуациях. Сергей Иванович откликнулся на нашу беду сразу. Через несколько дней мы получили посылку и рекомендации по лечению. За год борьбы с недугом Сергей Иванович стал нам родным, близким человеком. Проблем было много: поднималась температура, были изменения в формуле крови, появилась слабость и так далее. Но мы всегда получали квалифицированный совет от Сергея Ивановича. Наряду с лечением мы изменили питание. Примерная схема такова:

Завтрак: салаты из свежих овощей (огурцы, помидоры, капуста, морковь, зелень) только с оливковым маслом.

Обед: тушеные овощи (картофель вымачивать), каши (кроме риса и манной), овощные супы, мясные супы на вторичном бульоне, изредка орехи.

Ужин: мясо (постное) с большим количеством овощей: курица (цыпленок), рыба только жирных сортов — семга, селедка, скумбрия, творог (1 литр молока нагреть, добавить 2-3 ампулы хлористого кальция). Вся пища без соли, кроме супов, супы пришлось немного подсаливать. Соль заменили морской капустой, она продается во всех аптеках.

Прочитали у Г.С.Шаталовой о потреблении воды при онкологии. Стали делать талую воду. Контрастный душ до 11 раз каждый день. И хотя не рекомендуют использовать не-

сколько ядов одновременно, решили подключить к лечению тодикамп — опять помог «ЗОЖ», нашли адрес, где можно заказать этот препарат.

Иммунную систему поддерживали тем, что провели 3 курса инъекций тималина, а также весь год муж пил настойку золотого уса и иммунал (иммунал месяц пить, перерыв два месяца). Не оставили без внимания и перекись родорода. На весь год по схеме от 1 капли до 10 капель, перерыв 3 дня и далее сразу с 10 капель по 10 дней с перерывами на 3 дня. Все лето пили сабелник, заваривали в термосе на 2 часа и пили как чай.

Теперь о витаминах. Так как полностью исключили из рациона фрукты (раковые клетки любят фруктозу и глюкозу), к лечению добавили аевит (витамины А и Е), селен, мумие, измельченный чеснок, настоянный на кагоре.

Лечение рака — тяжелый и утомительный процесс. Было очень трудно. Муж продолжал весь год работать, от инвалидности он отказался. Но результат превзошел все ожидания. Обследование в онкоцентре Новосибирска показало, что опухоль рассосалась, исчезли послеоперационные спайки. Отличные результаты дало обследование на УЗИ, цистоскопии, а также онкомаркеры. Успокаиваться, как пишут многие излечившиеся от рака, рано, будем постоянно обследоваться, профилактически проводить курсы лечения, а главное — жить и верить, что нет неизлечимых болезней.

Н.А., г. Братск.
(Адрес в редакции).

ПРИРОДНЫЕ ЯДЫ ПРОТИВ РАКА

*Рак молочной железы
метастазами в легкие*

Два года назад в онкологическом диспансере мне сделали операцию: рак молочной железы с метастазами в легкие. 3-я стадия. Пока лежала в клинике, наблюдалась на больных, которые прошли облучение и химиотерапию, поступали на повторные операции. У врача попросила прочитать книгу, предназначенную для специалистов, и при-

няла окончательное решение отказаться от химиотерапии и самой лечиться настоями ядовитых растений.

При выписке сказали, что надо беречься от простуды, но жизнь заставила подрабатывать к пенсии на рынке, и спустя несколько месяцев я сильно простудилась. К тому же муж попал в больницу с третьим инсультом. Температура у меня не спадала две недели, пришлось ехать в онкодиспансер. Оказалось, около послеоперационного шва идет обширный абсцесс, который хирурги немедленно вскрыли. Назначили антибиотики, но дни шли за днями, а я все еще была очень слаба. Помогла одна знакомая, которая дала настойку золотого уса.

Принимала по 1 ст. ложке за 40 минут до еды.

Силы постепенно возвращались, и спустя какое-то время я смогла устроиться на новую работу продавцом в помещении, чтобы зарабатывать мужу на дорогостоящие лекарства. Ведь когда его выписали из больницы, он не разговаривал, не вставал, получил инвалидность первой группы.

Весь минувший год в три курса пила настойку болиголова, которую присылала одна травница из Краснодарского края.

Принимала 3 раза в день за час до еды, постепенно увеличивая прием до 40 капель, но ни в коем случае не снижая.

Прочитав письмо одного читателя из Новосибирска, во время второго и третьего курсов доводила прием настойки до 70 капель трижды в день.

В этом году пью настойку мухомора курсами по схеме «ЗОЖ» 3 раза в день. После чего, отдохнув 2 месяца, начну пить фракцию АСД-2. Яды надо менять, чтобы не было привыкания. Каждый день — квасы из чистотела, банановой кожуры, чайного гриба. Исключила из питания сахар, батоны, кондитерские изделия, колбасу, свинину, но соленое сало и селедку употребляю. Словом, лечусь по «ЗОЖ», который выписываю второй год. Чувствую себя легко, как в молодые годы. Только что закончила обследование в диспансере: сказали, все отлично, явка через полгода.

Адрес: Карпенко Лидии Павловне, 603147 г. Нижний Новгород, ул. 6-й микрорайон, д. 29, кв. 109.

МЕТОД ШЕВЧЕНКО

РЕЦЕПТ ПРИЕМА СМЕСИ 40-ГРАДУСНОЙ ВОДКИ С НЕРАФИНИРОВАННЫМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ МАСЛОМ

Налить в баночку 30-40 мл (1 миллилитр = 1 см³) нерафинированного подсолнечного масла (рафинированное хуже действует, но тоже годится) и 30 мл 40%-ного спирта (водки), плотно закрыть крышкой и активно потрясти пару минут (это намного лучше смешивает масло и водку, чем перемешивание ложечкой), сделать выдох и как можно быстрее все выпить (нельзя допускать, чтобы лекарство опять расслоилось на масло и водку).

Причем для смеси лучше брать минимальную дозу масла (30 мл), так как, например, при лечении *саркомы* и *меланомы* использование больших количеств масла может вообще не дать эффекта!

Принимать лекарство ТРИ раза в день (за два часа — это минимум — до приема смеси ничего не есть) за 15-20 минут ДО ЕДЫ и по возможности через равные промежутки времени, например, в 9, в 14 и в 19 часов.

Все 15-20 минут от приема лекарства до еды категорически запрещается что-либо есть или пить — от этого зависит полнота его всасывания. Можно в это время что-нибудь пожевать или прополоскать рот водой, но обязательно потом все выплюнуть, глотать нельзя.

Пить лекарство 10 дней подряд. После первой и после второй декад (десятидневок) приема лекарства делать перерывы в 5 дней. После третьей декады приема лекарства необходимо перерыв в две-три недели (лучше две недели). Далее следует повторять курс лечения таким же образом до полного излечения, но не менее двух, лучше трех лет.

Ни в коем случае и ни при каких обстоятельствах нельзя сокращать или увеличивать указанные выше дозы и сроки.

Зафиксировать момент излечения могут только официальные врачи-онкологи любыми методами исследований, имеющимися в их распоряжении. Следовательно, в 2-3-недельные перерывы между курсами лечения можно показаться официальным врачам и пройти любые обследования по их и вашему усмотрению: УЗИ, рентген, томографию, в том числе и компьютерную, эндоскопию и др. Биопсийные и изотопные исследования можно проводить не чаще одного раза в год. Помните: биопсия опухоли часто ускоряет ее рост.

После каждого цикла лечения делайте клинический развернутый анализ крови из пальца, взвешивайтесь (можно и на домашних напольных весах). Временные колебания в анализах и весе тела в первые месяцы лечения могут быть, но постепенно начнется постоянное улучшение всех показателей. В перерывах между приемами лекарства просто отдыхайте. **НИКАКИХ ДРУГИХ НАРОДНЫХ ПРОТИВОРАКОВЫХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ: «бальзамов», «чудотворных» витаминно-микроэлементных «пищевых добавок», и так далее, ПРИМЕНЯТЬ НЕЛЬЗЯ.**

Очень большое значение имеет настрой больного на лекарство. Если при одной мысли о следующем его приеме настроение больного ухудшается, все преимущества такого лечения могут испариться.

КОММЕНТАРИЙ К РЕЦЕПТУ

Категорически запрещается:

— применять любые греющие процедуры: баню, лечение глиной, компрессы, примочки, повязки, мази на опухоли и раковые язвы;

— использовать специальную дыхательную гимнастику «по Фролову», «по Бутейко», «по Стрельниковой», «по йоге»;

— одновременно или в перерывах между декадами лечить еще по какой-либо (пусть даже самой разрекламированной) «противораковой» методике. Коммерческую рекламу обычно не заботит ваше здоровье, ее главная цель — нажива;

— принимать любые другие противоопухолевые лекарства, травы типа чистотела, болиголова, бадана, Марьиного корня и т.д., алоэ, чагу, яды типа сулемы (хлорида ртути), мухомор, кеносин, АСД-2 (он же «фракция-2»), «акулий хрящ», «кошачий коготь», химиотерапию, противоопухолевые антибиотики, гормональные препараты типа преднизолона, тамоксифен (он же нолвадек, зитазониум), бонифос, депопровер, флуцином, синестрол и т.п. Больным сахарным диабетом инсулин применять нежелательно, он ускоряет рост раковой опухоли;

— лечиться мочой ни внутренне, ни наружно;

— скрывать от больного его истинный диагноз. Не бойтесь сказать больному правду: страшна не правда, а чувство безысходности! Мы даем больным реальную надежду, и в борьбе с недугом без их помощи никак не обойтись;

— снижать дозу, то есть принимать менее 30 мл масла и 30 мл водки. При снижении дозы лечебного эффекта, как правило, не наблюдается, возможен даже обратный эффект — «подстегивание» болезни. Поэтому нельзя отмерять лекарство ложками или «на глаз». Правда, плюс-минус один-два грамма роли не играют.

Возрастных границ для этого метода лечения не существует: успешно лечились больные даже в 90-летнем возрасте! Детям старше 12 лет надо принимать «взрослую» дозу лекарства: 30 мл масла + 30 мл водки. Детям младше этого возраста дозу следует рассчитывать так: 0,6 мл масла + 0,6 мл водки на каждый 1 кг веса тела. Например, для ребенка, вес которого составляет 20 кг, разовая доза составит: $20 \times 0,6 = 12$ мл масла и 12 мл водки.

Возможны неприятности (бывают не всегда).

Через 2-5 дней (иногда сразу) или позже могут появиться или усилиться боли в очагах болезни, а возможно, и в других местах, о которых вы даже не подозревали. За несколько дней боли или утихнут совсем, или станут терпимыми. Боли в костях могут сохраняться дольше — около трех недель в одном месте, затем — в другом и т.д. Бывает, что болят места спаек, т.е. там, где ранее были операции, переломы или сильные ушибы. Если в начале лечения боли были непрерывными или присту-

пами по несколько часов подряд, то постепенно такие приступы становятся короче (типа «схваток» от нескольких минут до получаса) и бывают реже. В дальнейшем боли могут беспокоить, но более слабые и быстро проходящие. День-два могут быть «колики» в почках, печени, могут выходить из почек песок и мелкие камни, а также дробиться и выходить средние камни;

— на 4—6-й дни 1-й или 2-й декады каждого цикла в первые шесть месяцев лечения, бывает и позже, возможны кровотечения из больших распадающихся опухолей, в этих случаях хорошо помогают уколы викасола (колоть не более трех дней подряд), за 1-2 дня кровь останавливается. Однако прекращать прием масла с водкой при этом нельзя, так как углеводороды способствуют ускоренному заживлению ран. И вообще, как бы плохо больной себя ни чувствовал, график приема и доза лекарства должны строго соблюдаться;

— может заметно снизиться мочеотделение, моча может принимать красноватый цвет;

— возможна реакция со стороны кишечника: жидкий стул;

— могут появиться подташнивание и изжога. Если после приема лекарства пососать кусочек лимона, эти явления уменьшаются. Если все-таки рвоты избежать не удалось, то в первые день-два этот прием лекарства можно пропустить, т.е. еще раз лекарство не пить. Но если рвота случается один-два раза в день ежедневно в течение четырех часов после приема лекарства, необходимо пить лекарство еще раз через 5-10 минут после рвоты, предварительно остудив масло и водку в холодильнике (холод снимает рвотные спазмы), так как масло переваривается очень долго, а минимальная суточная доза лекарства должна составлять не менее 90 мл масла и 90 мл водки, иначе противораковый лечебный эффект НЕ НАБЛЮДАЕТСЯ! (Разумеется, речь идет о количестве усвоившегося в организме лекарства!);

— слабость с первых же дней лечения. В основном это бывает при сильных интоксикациях от продуктов распада опухолей и (или) из-за задержки попадания глюкозы в мышцы. Известно, что спирт задерживает распад полимера глюкозы — гликогена в печени и мышцах и что однократный

прием 150 мл 40%-й водки снижает мышечную силу на 25%. Поэтому ничего удивительного здесь нет, и по мере выздоровления слабость будет проходить;

- ухудшение аппетита из-за удлинения в полтора-два раза сроков переваривания пищи, что связано с приемом масла и водки. Это неудивительно, так как оба продукта высококалорийные: в 90 мл масла и 90 мл водки содержится 200 килокалорий, а так как в день человеку необходимо 2500 килокалорий, ясно, что аппетит должен снизиться;

- может на несколько дней появиться ощущение «комка» в горле, одышка;

- на некоторое время могут появиться или усилиться отеки, особенно вокруг опухолей и метастазов. Постепенно все отеки полностью сойдут, но в первые две декады лечения обычно отеки усиливаются, так как из-за гормональной перестройки вывод воды из организма какое-то время задерживается. Это не может вызвать закупоривание трубчатых органов, так как одновременно сильно расслабляются мышцы в их стенках;

- тахикардия в покое: около 100 сердечных сокращений в минуту. Это реакция на расширение всех сосудов в организме. Бороться с ней не нужно.

Питание, допустимые лекарства

- с первого дня лечения и полгода-год после окончания лечения категорически запрещается употреблять алкоголь в любых видах и количествах;

- курящим следует немедленно бросить курить, так как воздействие никотина на организм обратно действию лекарства;

- кроме всего молочного, кисломолочного и сладкого есть можно ВСЕ, но в меру; в дни приема лекарства старайтесь сократить употребление животных жиров, мясных продуктов. Голодать нельзя! Через 15-20 минут после приема лекарства надо хоть что-нибудь съесть и только потом пить жидкость, иначе появится тошнота;

- нельзя внутривенно вводить глюкозу, обычно после этого наступает резкое ухудшение самочувствия: глюкоза, как все сахара, — лучшая питательная среда для раковых клеток;

- можно принимать ненаркотические обезболивающие, успокаивающие, снотворные, мочегонные, сердечные и про-

чие лекарства, назначаемые врачами. Трамал является наркотиком, а пенталгин, седалгин, солпадеин содержат наркотик кодеин, поэтому они запрещаются. Разрешаются: анальгин, но-шпа, баралгин, димедрол, вольтарен, диклофенак, ортофен;

— нельзя пить сладкие овощные соки и много несладких соков — это тоже метод лечения, несовместимый с нашим, да и переизбыток витаминов А и С вреден;

— хранить масло следует в темном месте, солить его нельзя.

«ЗОЖ»: Заранее оговоримся: Шевченко считает свою методику некоей догмой. Однако опыт лечения наших читателей, врачей, применяющих методику, наконец, мировая практика свидетельствуют о том, что отклонения возможны, а в некоторых случаях, вероятно, и нужны. Скажем, многие люди, лечась по методу Шевченко, все же употребляют кисломолочные продукты. Вряд ли также стоит значительно ограничивать потребление витамина С — мировые исследования говорят о том, что этот витамин, как и ряд других, скажем, витамин Е, — лучший помощник в борьбе с раковыми клетками. Опыт свидетельствует также о том, что многие люди применяют большее количество смеси, к примеру, 40+40, и также добиваются успеха. Наконец, из нашей переписки с читателями явственно видно, что у многих людей после достаточно успешного начала лечения и выхода на определенное «плато» хорошего самочувствия через несколько месяцев, через год или более длительный срок может резко наступить ухудшение состояния. Это означает, что по каким-то причинам — возможно, в результате привыкания к дозе — смесь перестала работать, или стала работать хуже, и необходимо либо внести какие-то коррективы в лечение, либо переменить сам метод.

Впрочем, все это внешние наблюдения. К великому нашему сожалению, онкологическая наука не замечает и не принимает смесь Шевченко как хорошее средство в борьбе с раком. Об этом остается только пожалеть, ибо смесь работает.

ФИТОТЕРАПИЯ В ОНКОЛОГИИ

КОГДА ОТСТУПАЕТ ОПУХОЛЬ

У профессора, доктора медицинских наук, автора многих книг по траволечению Кассинии Валентиновны ЯРЕМЕНКО редкая в наши дни специальность: онколог-фитотерапевт. Свою основную задачу ученого и практического врача она видит в том, чтобы заставить опухоль отступить перед средствами, подаренными нам самой природой. Наш корреспондент Елена Печерская побывала дома у профессора в уютной квартире на Васильевском острове в Санкт-Петербурге.

БЕСЕДА ПЕРВАЯ

«ЗОЖ»: Вы немало делаете для пропаганды знаний по траволечению: пишете книги, читаете лекции... Тем не менее в онкологических больницах и диспансерах природные средства почти никогда не применяются на практике. Чем это объясняется?

Кассиния Яременко: Ортодоксальная медицина сегодня действительно гораздо больше доверяет скальпелю хирурга, химиотерапии и тому подобным радикальным и тяжелым для больного средствам, которые, без сомнения, воздействуют на опухоль, но попутно разрушают и организм пациента, причем иногда до основания. Эта печальная тенденция свидетельствует лишь об инертности мышления, свойственной, к сожалению, многим медикам, и о недостатке знаний в области фитотерапии. Рискну сказать, что наши онкологи нередко бывают ленивы и нелюбопытны. Между тем природные средства необходимо применять на любой стадии и при любой форме злокачественной опухоли. Без комплексного

подхода к лечению рака современная онкология попросту немыслима, да и победа над грозным недугом становится значительно менее вероятной.

Известно, что народные целители, в числе которых были и прославленные врачи древности, такие, как Авиценна и Гиппократ, лечили злокачественные новообразования исключительно с помощью природных средств, причем нередко весьма успешно. Травы должны занять почетное место в борьбе с опухолью наряду с самыми современными, авангардными средствами и методами.

«ЗОЖ»: Наблюдаются ли случаи исцеления от рака только с помощью природных средств не в дни Гиппократа и Авиценны, а в более близкие к нам времена?

К.Я.: Да, наблюдаются, и об этом свидетельствуют сухие и беспристрастные данные статистики. Примерно 20 процентов больных с запущенными формами рака, которым официальная медицина бессильна помочь, побеждают недуг. Как правило, это люди, которые не предаются отчаянию, а сохраняют активную жизненную позицию и надежду на исцеление. Случается, что неоперабельного больного отправляют домой, он уезжает в деревню, пьет настои из трав, а спустя год-другой, когда, по мнению врачей, этого человека уже не могло быть в живых, повторное обследование не выявляет опухоли. Значит, человеческий организм обладает определенными ресурсами, которые позволяют бороться с тяжелым недугом даже на поздних стадиях. Уровень противоопухолевой защиты находится в прямой зависимости от общего состояния здоровья и активности иммунной системы. Поэтому необходимо использовать весь известный человечеству арсенал средств для повышения сопротивляемости организма и его способности противостоять опухоли. Как известно, целебные свойства растений подтверждены многовековой практикой, более того, травами успешно лечатся не только люди, но и животные. Сегодня мы возвращаемся к использованию природных средств на новом уровне; их удивительные, незаменимые качества находят подтверждение с помощью со-

временных научных методов. Ни врачи-онкологи, ни тем более их пациенты не должны отворачиваться от трав, если твердо намерены добиться успеха в лечении.

«ЗОЖ»: Существуют ли традиционные природные средства борьбы с раком в русской народной медицине?

К.Я.: Я уверена, что вы даже не предполагаете, насколько богаты эти традиции. В русских травниках XV—XVI вв. упоминается не менее шестидесяти лекарственных трав, наиболее употребимых при *лечении раковых больных*. Чаще других называются такие растения, как

полынь обыкновенная, корень дягиля, кровохлебка, калган (лапчатка прямостоячая), чеснок, хрен, редька...

При *поражениях рта, горла, органов желудочно-кишечного тракта* широко использовался сок подорожника.

При *различных видах опухоли* находили применение лопух, зверобой, омела, пижма, хвощ.

Для борьбы с *раком кожи* рекомендовался чистотел, сок подмаренника, любистока...

Многие советы старых русских лекарей актуальны и сегодня. Собственно говоря, вплоть до XVIII века все злокачественные новообразования лечили исключительно средствами фитотерапии.

«ЗОЖ»: Некоторые современные целители используют в борьбе с опухолями растения и вещества, относящиеся к списку ядовитых. Существовал ли подобный опыт в древности?

К.Я.: Могу ответить положительно и на этот вопрос. Наши предки обращались за помощью *при злокачественных опухолях* к таким растениям, как болиголов пятнистый, аконит, вех ядовитый (цикута), клубника желтая, она же кувшинка, она же желтая водяная лилия...

Все эти растения либо ядовиты, либо относятся к умеренно токсичным. Таким образом, мы еще раз убеждаемся, что все новое — это хорошо забытое старое.

«ЗОЖ»: Известно, что на Востоке существуют свои методы борьбы с опухолями при помощи растительных средств, которые в ряде случаев оказываются весьма действенными.

К.Я.: Вы совершенно правы. На русском Дальнем Востоке широко использовались такие растения, как бодяк цетинистый, подмаренник, пырей, очиток пурпуровый, сабельник, элеутерококк, свободнаягодник, женьшень сибирский, брусника, калужница, камыш приморский, ярутка полевая...

Особенно большой популярностью отмечен сабельник, который включали в состав сборов, рекомендуемых при самых различных видах и локализации опухоли.

В Китае и Японии, помимо уже перечисленных растений, широко применялись

женьшень настоящий, аралия сердцевидная, володушка козелистная, пион молочноцветковый, черная головка обыкновенная...

Для противораковых сборов в русской народной медицине характерно относительно небольшое число используемых растений (обычно не более 10). В китайских и тибетских рецептах, напротив, насчитываются десятки наименований.

«ЗОЖ»: В свое время наша газета писала о лечении рака по методу Голюка, известного целителя, жившего на Дальнем Востоке. Насколько эффективен этот способ борьбы с опухолью?

К.Я.: Метод Михаила Васильевича Голюка, основанный на традициях народной медицины, с честью прошел испытания в лабораторных условиях. Подтверждено, что он оказывает выраженное противоопухолевое действие, тормозя метастазирование, то есть расползание злокачественных клеток по организму больного. Рецепт Голюка был опубликован в вестнике «ЗОЖ», поэтому я не хочу повторяться и останавлиюсь лишь на некоторых немаловажных дополнениях и подробностях.

При выраженной локализации опухоли рекомендуется в течение 1–1,5 месяца два раза в сутки ставить на нее компресс из настойки бадана, разведенной в 2 раза водой. В последующие 1–1,5 месяца компрессы продолжают делать с использованием неразведенной настойки.

Такое местное лечение может облегчить рассасывание новообразования. При метастазах в печень не рекомендуется использовать водку, следует готовить лекарство на воде.

Для этого 30 г сухой травы чистотела залить 500 мл воды, довести до кипения в эмалированной посуде, снять с огня и дать настояться 10 минут, затем процедить, слить в темную бутылку и хранить в прохладном месте. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 10 минут до еды.

«ЗОЖ»: В нашей редакционной почте были письма с положительными отзывами о лечении рака с помощью очищенного керосина.

К.Я.: Этот способ также достаточно известен и неплохо зарекомендовал себя. Им можно пользоваться в двух основных вариантах.

Вариант I

Используется лабораторный керосин крекинговой очистки. Фракцию, выделенную при 150°C, принимают по 1—2 ч. ложки на ночь, запивая водой.

Вариант II

На таком же керосине готовят настойку из грецких орехов. Для этого измельченными ядрышками молочной спелости наполняют емкость до половины и заливают керосином доверху, настаивают 10 дней в темном месте, периодически взбалтывая.

При опухоли головного мозга принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. При раке позвоночника или костей 1 раз в сутки протирают пораженную зону вазелином, чтобы избежать ожога, и кладут тампон с керосином на 1 час.

Пользуясь случаем, хочу обратиться к читателям и почтителям «ЗОЖ». Если среди ваших близких или друзей кто-то страдает онкологическим заболеванием, не отчаивайтесь и не складывайте оружие. Помните: природные средства способны дать силы, необходимые для преодоления этого опасного недуга, даже если болезнь успела принять запущенную форму (III—IV стадия).

«ЗОЖ»: Можно ли выделить некий общий принцип, на котором базируется подбор лекарственных растений в составе различных противораковых настоев?

К.Я.: Да, несомненно. В состав большинства таких эффективно действующих травяных сборов обязательно входят растения, способствующие очистке организма (*мочегонные, желчегонные, послабляющие*). К ним относятся корень лопуха, одуванчик, календула, зверобой, ревень и многие другие. Кроме них, в подобные многокомпонентные смеси обычно вводятся травы, обладающие *поливитаминным и общеукрепляющим действием*: крапива, облепиха, шиповник, черная смородина, земляника и так далее. Но едва ли не самую важную функцию несут так называемые *растения-адаптогены*.

«ЗОЖ»: Я уверена, что далеко не всем нашим читателям известно, какая именно группа лекарственных растений носит данное название. Нельзя ли остановиться на этом более подробно?

К.Я.: Растения-адаптогены — большая и достаточно сложная тема, заслуживающая отдельного разговора. Чуть позже я подробно остановлюсь на ней и лечении рака болиголовом и расскажу о некоторых традиционных методах борьбы с запущенными формами злокачественных опухолей.

БЕСЕДА ВТОРАЯ

К.Я.: В современной медицине существует популярное определение: «состояние оптимального здоровья». Наиболее короткий и простой путь к нему — достижение состояния неспецифически повышенной сопротивляемости организма, теорию которого разработал отечественный ученый Николай Васильевич Лазарев. Ему же принадлежит и честь создания учения об адаптогенезе. Адаптогены — это вещества, которые позволяют достичь наивысшей защиты против разного рода вредных воздействий.

«ЗОЖ»: Другими словами, речь идет об иммуностимуляторах?

К.Я.: Нет, понятие адаптогенеза значительно шире и помимо повышения иммунной функции включает в себя улуч-

шение сопротивляемости стрессам, радиации и так далее. Одним словом, адаптогены помогают организму быть во всеоружии и успешно противостоять всем враждебным и пагубным влияниям.

«ЗОЖ»: Какие растения обладают такими замечательными свойствами?

К.Я.: Условно адаптогены принято делить на три группы. В первую входят растения с наиболее *активно выраженным тонизирующим действием*.

Это женьшень китайский, элеутерококк, или женьшень сибирский, аралия, заманиха и родиола розовая (золотой корень).

Если вы знакомы с ботаникой, то, наверное, заметили: абсолютное большинство относится к семейству женьшевых и только родиола — к семейству толстянковых. Вещества, входящие в состав этих растений, оказывают стимулирующее, бодрящее воздействие. Поэтому препараты из них принимают только в первой половине дня и назначают с осторожностью при гипертонии, сердечной аритмии и ряде других заболеваний.

Вторая группа адаптогенов оказывает *успокаивающее, расслабляющее действие*.

Это прежде всего хорошо известная валериана, пион уклоняющийся (марьин корень), а также кипрей (иван-чай).

Этим травам под силу снять излишнюю напряженность, возбуждение, наладить нормальный сон.

И, наконец, третья группа, наиболее многочисленная, объединяет растения, у которых свойства адаптогенов менее явные и сочетаются с рядом других полезных качеств: *кровоостанавливающим, общеукрепляющим* и так далее. Сюда входят: подорожник, крапива, тысячелистник, чистотел, пастьбушья сумка и даже обычная огородная петрушка.

Все они годятся для длительного или постоянного потребления, так как их адаптогенные свойства проявляются не сразу.

«ЗОЖ»: То есть, насколько я могу судить, пропись Голюка объединяет в себе несколько растений-адаптогенов?

К.Я.: Вы совершенно правы. Как я уже упоминала, пион относится к адаптогенам успокаивающего типа, элеутерококк — тонизирующего, чистотел и бадан входят в третью группу адаптогенов. Кроме того, народным целителем выбран правильный принцип чередования средств. Занимаясь лечением раковых больных, я убедилась на практике: применение утром адаптогена-тоника, а вечером — успокаивающего дает хороший результат. Видимо, происходит своеобразная раскачка биоритмов и «взбадривание» внутренних ресурсов организма. Вообще же любой мало-мальски удачно составленный противораковый сбор должен включать в себя адаптоген, а то и несколько.

«ЗОЖ»: Однако существует и другой подход к лечению злокачественных опухолей, основанный на применении ядовитых веществ. Недавно нам написали даже об излечении от рака с помощью нафталина. Я уж не говорю о ядовитых растениях — болиголове, аконите, цикуте... Казалось бы, яд должен приводить к смерти, а не к исцелению. Чем объясняется этот парадокс?

К.Я.: Основной принцип тибетской медицины гласит: «На земле нет ничего такого, что не могло бы служить лекарством». Использование отравляющих веществ в медицине имеет давние традиции, например, яды в малых дозах издревле применяются в гомеопатии. А укусы пчел, а ядовитые змеи... При условии правильного применения отравляющие вещества могут быть использованы во благо.

Применение ядов в онкологии базируется на принципе: нормальные клетки выдержат, а злокачественные разрушатся. Отравляющие вещества служат цели уничтожения основной опухолевой массы и в определенной степени заменяют хирургическое вмешательство. Если исходить из того, что в живом организме, созданном Богом, ничего лишнего нет, возможно, принятие яда — меньшее зло, чем радикальное удаление опухоли вместе с пораженным органом.

Достаточно широкую известность приобрело лечение рака с помощью ядовитого растения болиголова. Помимо сильного обезболивающего действия, болиголов способен оказывать

заметный стимулирующий эффект на работу кроветворных органов, что дает возможность использования его при лейкозах. Известны случаи полного рассасывания опухолей в крайне тяжелых формах при использовании этого лечения.

Для приготовления лекарства собирают свежие соцветия болиголова (в начале июня), измельчают, засыпают в посуду доверху, затем заливают водкой, герметично закрывают и помещают в темное прохладное место на 18 суток.

Утром натошак, за 1 час до еды, выпивают полстакана воды, куда добавляют 1 каплю настойки. На следующий день добавляют 2 капли и так постепенно наращивают дозу, доводя до 40 капель. Затем так же постепенно снижают дозу, возвращаясь к исходной точке. Цикл повторяют 2–3 раза.

«ЗОЖ»: Общеизвестно, что больше шансов на сохранение жизни и возвращение здоровья имеют те больные, у которых опухоль обнаружена на ранней стадии. От больных с метастазами, с III и IV стадией рака официальная медицина вообще отворачивается, в лучшем случае предлагая им лишь обезболивающие средства. Я знаю, что вы долго жили на Дальнем Востоке и плодотворно работали там, изучая традиции народной медицины. Что предлагают больным с запущенными формами онкозаболеваний целители Сибири и Дальнего Востока?

К.Я.: В этих регионах большой известностью и популярностью пользуется следующая противораковая пропись:

- Бессмертник — 75 г
- Березовые почки — 50 г
- Брусничный лист — 50 г
- Дубовая кора — 50 г
- Золототысячник — 25 г
- Кора крушины — 25 г
- Крапива — 75 г
- Хвощ — 25 г
- Пастушья сумка — 50 г
- Подорожник — 50 г
- Пустырник — 75 г
- Полынь — 25 г

Тысячелистник — 50 г

Черёда — 50 г

Шалфей — 50 г

Шиповник — 100 г

Все компоненты тщательно перемешать, разделить смесь на 10 пачек. Затем четверть содержимого пачки залить двумя литрами воды, кипятить 20 минут, остудить и поставить в прохладное место в стеклянной банке. Пить по стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Через три месяца сделать перерыв на 2 недели, затем продолжать.

Как видите, в состав сбора введены мочегонные средства (брусничный лист), послабляющие (кора крушины), общеукрепляющие (шиповник) и несколько растений с адаптогенными свойствами (тысячелистник, подорожник, пастушья сумка, крапива). Этот сбор способен значительно продлить жизнь и уменьшить боли у пациента с IV стадией рака. Преимущество — доступность и дешевизна большинства компонентов, простота приготовления.

Приведу еще один сбор, который, как и рецепт Голюка, прошел лабораторные испытания, которые подтвердили его активное противоопухолевое действие и антиметастатический эффект.

25 г сосновых (или березовых) почек заливают литром кипятка, оставляют на сутки, процеживают. Затем готовят смесь из следующих компонентов:

чага — 150 г (или бефунгин — 200 г)

спирт медицинский — 250 г (водки вдвое больше)

алоэ — 500 г (в измельченном виде)

мед — 300 г

сахар — 250 г

сок подорожника — 20 г

настойка полыни — 10 г

Все это смешивают с настоем почек и оставляют на 3–5 суток. Принимают по 2 ст. ложки 2 раза в день за полчаса до еды.

«ЗОЖ»: В состав многих противоопухолевых сборов входят чага и полынь. Какими свойствами обладают эти растения?

К.Я.: Полынь горькая обладает адаптогенными свойствами. Усиливает функции органов желудочно-кишечного тракта, обладает мочегонным, антиаллергическим и анти-токсическим действием. Применяется как успокаивающее, противосудорожное средство при лечении различных опухолей, в том числе и злокачественных.

Чага, или березовый гриб, содержит целый набор ценных веществ: полисахариды, смолы, органические кислоты... Обладает свойствами адаптогена: регулирует работу органов желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, способствует заживлению ран. Применяется при лечении заболеваний желудка и кишечника, системы крово-творения, в терапии злокачественных опухолей.

«ЗОЖ»: Если пациент подвергается хирургическому вмеша-тельству по поводу опухоли, проходит курсы радио- и химиоте-рапии, способны ли природные средства повысить эффектив-ность такого лечения и сделать его менее тяжелым для больного?

К.Я.: Конечно, могут.

БЕСЕДА ТРЕТЬЯ

«ЗОЖ»: Итак, предположим, что у больного обнару-жена злокачественная опухоль. Ему предстоит операция. Что целесообразно предпринять, чтобы он лучше перенес ее и радикальное вмешательство оказалось бы более эф-фективным?

К.Я.: Следует иметь в виду, что методы лечения, предла-гаемые официальной медициной, характеризуются весьма сильным стрессовым воздействием на организм. А стресс, как известно, относится к числу факторов, угнетающих за-щитные силы. С другой стороны, удаление новообразова-ния в определенной степени благоприятно для пациента: убирается источник интоксикации и угнетения продуктами распада опухоли. Поэтому можно сказать, что воздействие хирургического скальпеля в известной мере противоречиво, и конечный результат зависит от того, какое влияние ока-жется преобладающим — позитивное или негативное.

Чтобы операция принесла положительный результат, необходимо помочь организму. Как я уже упоминала, многие адаптогены обладают выраженным стресс-регулирующим действием. Их следует начать принимать за 7–10 дней до хирургического вмешательства.

«ЗОЖ»: Какие растения наиболее результативны в этих условиях?

К.Я.: Я бы выделила родиолу розовую и маралий корень. Оба они — активные адаптогены тонизирующего, возбуждающего типа и способствуют повышению сопротивляемости живого организма стрессу. Особенно хорошо исследована родиола, или, как ее еще называют, золотой корень. Она счастливо сочетает в себе адаптогенные и противоопухолевые свойства, поэтому это ценное растение с успехом применяют как в профилактике онкологических заболеваний, так и в их комплексной терапии. Препараты золотого корня рекомендуются как антистрессор при физических и психических перегрузках, в том числе и при хирургическом вмешательстве. Применяются как водные отвары, так и спиртовые настойки растения.

Чтобы приготовить отвар, следует

1 ст. ложку измельченных корней родиолы залить стаканом кипятка и держать 20 минут на медленном огне, затем настаивать в термосе не менее двух часов. Принимают по 2 ст. ложки три раза в день.

Чтобы приготовить настойку золотого корня в домашних условиях,

20 г измельченного сырья заливают 1 стаканом водки, настаивают в темноте при комнатной температуре в течение 7 дней. Принимают утром натощак, начиная с 20 капель и постепенно доводя дозу до 40 капель.

Можно пользоваться готовым аптечным экстрактом родиолы розовой. Его рекомендуется принимать, начиная с 10 капель. То же самое относится к готовому экстракту левзеи сафлоровидной (маральего корня). Помимо снятия операционного стресса, это растение предупреждает рецидивирование опухолей головного мозга.

«ЗОЖ»: Предположим, больной перенес операцию, и на последке дня теперь стоит химиотерапия. Как известно, это тяжелое лечение. Что может предложить фитотерапевт в этом случае?

К.Я.: Химиотерапия приводит к поражению не только злокачественных клеток, но и пагубно влияет на механизм деления нормальных. В результате — нарушение кроветворения, резкое падение иммунитета за счет уменьшения числа белых кровяных телец...

Все это может привести к тому, что временное торможение роста опухоли после прекращения курса сменится бурным ее развитием. Чтобы этого не произошло, необходимо поддерживающее лечение.

Опять-таки с наилучшей стороны зарекомендовали себя адаптогены тонизирующего типа:

элеутерококк и золотой корень.

В онкологии элеутерококк может быть использован для ослабления неблагоприятных воздействий на организм химио- и лучевой терапии, хирургического стресса, а также для профилактики метастазирования.

Чтобы приготовить отвар элеутерококка (он же свободнаягодник, или женьшень сибирский),

1 ст. ложку сухих корней заливают стаканом кипятка, держат на водяной бане 30 минут, охлаждают и пьют, начиная с 1 ст. ложки по утрам.

Дозу можно увеличить в зависимости от индивидуального состояния и переносимости средства.

Неплохо воздействуют в этой ситуации и препараты чистотела. Настой этого растения получают следующим образом:

2 ч. ложки сухой измельченной травы заливают стаканом кипятка, держат на водяной бане 15 минут. Пьют охлажденным по 1/3 стакана 2–3 раза в день за четверть часа до еды.

«ЗОЖ»: Из нашей первой беседы я помню, что сок подорожника широко использовался в русской народной медицине при лечении рака. Не может ли он оказаться полезным в этом случае?

К.Я.: Вы правы, это широко распространенное растение обладает мощными адаптогенными и регенерирующими

свойствами, иными словами, способствует быстрому восстановлению поврежденных клеток и тканей. Оказалось, что использование свежего сока подорожника

по 1 ст. ложке 3 раза в день

может уберечь больного от тяжелых поражений желудочно-кишечного тракта и нарушения функций кроветворения. Даже если подобные негативные эффекты химио- и лучевой терапии уже успели проявиться, применение подорожника помогает довольно быстро и успешно справиться с ними. Рекомендуется начинать прием сока подорожника за 3 дня до оперативного вмешательства для снижения стресса и риска развития метастазов. При химио- и лучевой терапии его целесообразно применять наряду с основным лечением с целью ослабления нежелательных последствий.

«ЗОЖ»: Итак, чудо-лекарь подорожник способен прийти на помощь и в этих случаях. Какие другие природные средства могут поддержать организм больного?

К.Я.: Помимо приема адаптогенов, в промежутках между курсами необходим еще ряд воздействий, и прежде всего очищение организма. С этой целью применяют *кровоочистительные, желчегонные, мочегонные и слабительные средства природного происхождения.*

Это крапива, одуванчик, лопух, березовые листья и почки, бессмертник, календула, крушина и так далее.

Очистительные сборы принимаются между курсами основной терапии, а те или иные адаптогены желательно назначать уже после такой очистки.

Таким образом, схема хорошо продуманного лечения с применением природных средств выглядит так.

За неделю до начала химио- или лучевой терапии организм очищается с помощью кровеочистителей, желчегонных и слабительных.

Не позднее чем за 3 дня до основного лечения начинают прием адаптогена и продолжают его до конца курса.

В промежутках между введениями препаратов, в перерывах между циклами и по окончании курса снова проводят очищение организма и назначают адаптогены.

Травяные сборы, предназначенные для профилактики метастазирования и рецидивов опухоли, следует применять после окончания специфической терапии.

«ЗОЖ»: Даже люди, далекие от онкологии, знают, что «химия», как правило, сопровождается выпадением волос. Понятно, что это негативно отражается не только на внешнем виде, но и на душевном состоянии пациента. Могут ли природные средства воспрепятствовать этому неприятному явлению?

К.Я.: Здесь снова уместно вспомнить о крапиве и лопухе. Применение этих растений как внутрь, так и наружно способно значительно смягчить отрицательное влияние «химии» и уменьшить потерю волос.

Лист крапивы смешивают с корнями лопуха в соотношении 1:1 и кипятят на медленном огне 20 минут. Отвар используют для полоскания и втирания в кожу головы.

Пользуюсь случаем, чтобы повторить: какой бы метод борьбы с недугом вы ни выбрали — не отворачивайтесь от трав! Сама природа протягивает вам руку помощи.

«ЗОЖ»: Допустим, химио- или лучевая терапия осталась наконец позади. Может ли пациент вздохнуть с облегчением и считать себя здоровым?

К.Я.: Если в борьбе с развитием основного опухолевого узла современная медицина достигла определенных успехов, то с предупреждением и лечением вторичных образований — метастазов и рецидивов — дело обстоит хуже. В организме больного остаются «дремлющие» раковые клетки, которые могут пробудиться и, попадая с потоком крови и лимфы в различные органы, дать начало новым опухолям.

«ЗОЖ»: Есть ли выход из этого положения?

К.Я.: Да, есть. После окончания химиотерапии необходимо систематически проводить профилактическое поддерживающее лечение с помощью адаптогенов. Мною уже неоднократно упоминались родиола розовая, элеутерококк, подорожник, чистотел. В группу природных средств, тормозящих метастазирование и рецидивы опухоли, входит также шлемник байкальский. Это адаптоген успокаивающего

типа, обладающий иммунорегулирующими, желчегонными, мочегонными, регенерирующими свойствами. Он улучшает состав крови и борется с нарушениями функций кроветворения, усиливает эффективность и ослабляет токсичность химиотерапии, предупреждает появление метастазов. Чаще всего пользуются отваром из корней растения.

Для его приготовления сухое измельченное сырье заливают кипятком из расчета 1 ст. ложка на стакан, держат на медленном огне 15–20 минут (или полчаса на водяной бане), настаивают в течение часа и пьют перед едой по 1/3 стакана.

Особенно чреваты возвращением опасного недуга первые два года после радикального хирургического вмешательства. Необходимы специальные профилактические меры, чтобы «дремлющие» злокачественные клетки не «пробудились». Позднее эта вероятность уменьшается, но не исчезает совсем. Поэтому следует и в дальнейшем внимательно относиться к своему здоровью: проводить очищения, принимать адаптогены и витамины, соблюдать правила здорового образа жизни и рационального питания.

БЕСЕДА ЧЕТВЕРТАЯ И ЗАВЕРШАЮЩАЯ, КОТОРАЯ ПО СУТИ ДОЛЖНА БЫЛА БЫТЬ ПЕРВОЙ

«ЗОЖ»: Итак, что может предпринять, чем помочь своему организму каждый из нас, чтобы не допустить развития злокачественной опухоли?

К.Я.: Общепризнано, что любую болезнь легче предупредить, чем лечить. В полной мере это положение относится и к онкологическим заболеваниям. Поддержание организма в состоянии оптимального здоровья включает целый ряд факторов. Это и рациональное питание, и физическая активность, и борьба со стрессовыми воздействиями, и прием специальных добавок...

«ЗОЖ»: Известно, что существуют группы повышенного риска по раку. Давайте остановимся несколько подробнее на этой категории.

К.Я.: В эти группы входят люди, проживающие в регионах с неблагоприятными экологическими условиями, особенно при наличии в окружающей среде канцерогенов или повышенного радиоактивного фона. Значительной опасности подвергаются лица, злоупотребляющие табаком и спиртным, а также имеющие генетическую предрасположенность к раку, люди пожилого и старческого возраста в связи с определенными изменениями в клетках и тканях также образуют условную группу риска.

Во всех подобных случаях наряду с поддержанием здорового образа жизни рекомендуется периодический прием адаптогенов. При этом следует ориентироваться на особенности личности, общее состояние здоровья, формулу крови (количество лимфоцитов в норме — 25—35 процентов).

Каждые 1—2 месяца адаптогены желательно менять.

«ЗОЖ»: Большинство онкологов считают, что нет рака без предрака. Какие заболевания повышают риск развития злокачественной опухоли?

К.Я.: Существует целый ряд состояний, которые условно можно считать предраковыми. Это не означает, что у всех таких пациентов с фатальной неизбежностью появится злокачественная опухоль, однако не следует запускать подобного рода заболевания. В этом ряду стоят как хронические воспалительные процессы (гастриты, эрозии, язвы), так и доброкачественные новообразования (мастопатии, фибромиомы, аденомы, полипы, папилломы и так далее).

«ЗОЖ»: Какие меры рекомендуется принимать при гастрите?

К.Я.: При гастрите с пониженной кислотностью, помимо соблюдения диеты, можно посоветовать прием лекарственных сборов, стимулирующих секрецию желудка, а также обладающих противовоспалительным и заживляющим действием. Названными свойствами обладают

подорожник, тысячелистник, чистотел, зверобой, календула, полынь, золототысячник, аир, душица, одуванчик, листья и почки березы, корни лопуха.

Многие из них несут в себе и адаптогенные возможности. Кроме того, при гастрите целесообразно принимать растения-адаптогены успокаивающего типа:

валериану, пион, лабазник или иван-чай. Два последних заваривают и пьют в виде травяного настоя.

«ЗОЖ»: Не секрет, что изъязвления и эрозии на слизистых оболочках встречаются достаточно часто. Как с ними бороться?

К.Я.: При язве желудка или двенадцатиперстной кишки действенную помощь окажут

подорожник, календула, зверобой, ромашка, тысячелистник, алоэ, береза, лопух, череда, лабазник.

В домашних условиях проще всего приготовить измельченную массу алоэ, смешав ее в равных пропорциях с медом. Сорванные листья подержать несколько дней в холодильнике, затем пропустить через мясорубку. Колючий столетник обладает мощным ранозаживляющим действием, в смеси с медом работает как сильный биостимулятор. Те же самые растения (внутрь и местно) применяются при эрозии шейки матки. Хорошо помогают также тампоны со зверобойным или облепиховым маслом.

«ЗОЖ»: В нашей почте много писем от женщин по поводу лечения *фибромиомы и мастопатии*.

К.Я.: Эти заболевания, как и аденома у мужчин, распространены очень широко. В основе их — нарушения нервной системы и гормональной сферы. Я предлагаю таким пациентам сочетание адаптогенов-тоникулов (утром) и успокаивающих (по вечерам) с целью «раскачки» биоритмов. В результате функции нервной и эндокринной системы обычно нормализуются.

Из *тонизирующих средств* предпочтение отдается экстракту элеутерококка. Из *успокаивающих* — валериане или пиону. Кроме того, можно с успехом применять травы, обладающие кровоостанавливающим действием: пастушью сумку, крапиву, тысячелистник, хвощ.

Однако начинать следует с мягкой очистки организма. Для этого применяют желчегонные и мочегонные средства: одуванчик, кукурузные рыльца, календулу, бессмертник, пол-палу, брусничный лист, спорыш и другие.

Русская народная медицина рекомендует несколько способов лечения *фибромиомы*:

1. Свежий сок пастушьей сумки — по 1 ст. ложке 3 раза в день.

2. 1 ст. ложку корней крапивы залить стаканом воды, держать на слабом огне 5 минут, настаивать 1 час. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды не менее месяца.

3. Свежий картофельный сок — по полстакана 3 раза в день за 45 минут до еды. Каждые 3 недели — двухнедельный перерыв, затем курс повторяется.

«ЗОЖ»: Что еще могут предложить целители и травники в этом случае?

К.Я.: В народной медицине популярно следующее средство.

Внутренние перегородки 20 грецких орехов заливают 100 мл спирта, настаивают семь суток, принимают по 15–20 капель 3 раза в день в небольшом количестве кипяченой воды — при мастопатии и фиброме матки, а также при лечении злокачественных опухолей. Курс — не менее 2 месяцев. При необходимости повторить.

А на Кавказе бытует совершенно другой метод.

Для лечения фибромиомы здесь выкапывают цветущие земляничные кусты вместе с корнями и высушивают их. Затем берут 5 ст. ложек измельченного сырья на литр воды, кипятят 5 минут на слабом огне, настаивают 1 час. Принимают по полстакана 3 раза в день до еды.

«ЗОЖ»: Специалисты-онкологи доказали, что развитию рака кишечника, как правило, предшествуют полипы. Можно ли избавиться от них с помощью природных средств?

К.Я.: При подобных доброкачественных разрастаниях, таких, как бородавки, папилломы, полипы, испытанным, можно сказать, классическим средством признан сок чистотела. Это ценное растение обладает определенными адаптогенными свойствами, а также оказывает противовоспалительное, антимикробное, желчегонное, спазмолитическое и обезболивающее действие.

«ЗОЖ»: Но ведь чистотел используют в основном наружно — для полосканий, прижиганий...

К.Я.: И наружно, и внутрь. Описаны случаи рассасывания полипов желудка и прямой кишки при лечении соком чи-

стотела. На практике чаще всего пользуются настоем, который готовят так:

2 ч. ложки сухой измельченной травы (максимальная доза для взрослых) заливают стаканом кипятка и держат на водяной бане в течение 15 минут. Дают остыть до комнатной температуры и принимают по 1/3 стакана 2–3 раза в день за четверть часа до еды.

Передозировать не рекомендуется, так как чистотел относится к слаботоксичным растениям, однако только при длительном применении в больших дозах. Свежий сок эффективнее настоя при местном лечении бородавок, папиллом, полипов.

Уместно вспомнить и о таком средстве природного происхождения, как прополис, или пчелиный клей. Он также с успехом может быть использован для местных прижиганий при доброкачественных разрастаниях кожи. Натуропаты многих стран рекомендуют прием прополиса внутрь, так как он обладает богатым спектром адаптогенных, ранозаживляющих и противомикробных свойств.

«ЗОЖ»: Судя по данным статистики, до 80 процентов мужчин среднего и пожилого возраста имеют проблемы с предстательной железой. Что вы можете им посоветовать?

К.Я.: Аденома предстательной железы — доброкачественная опухоль, однако она вызывает серьезные нарушения в мочевыделительной и половой системе. При этом нередко приходится прибегать к оперативному вмешательству. Чтобы таких осложнений не допустить, профилактические мероприятия следует начинать как можно раньше. Показано увеличение физической активности, изменение системы питания в сторону ограничения мяса и яиц, пряностей, копченостей, алкоголя... Желательно потреблять в свежем виде или в настоях и чаях лист лещины, корни лопуха, одуванчика, кукурузные рыльца, иванчай, молодые сосновые побеги.

«ЗОЖ»: До сих пор мы упоминали об иван-чае только вскользь. Давайте остановимся на этом растении несколько подробнее.

К.Я.: Кипрей, он же иван-чай, он же копорский чай, широко распространен почти по всей территории России. До революции в селе Копорье из него готовили знаменитый напиток, называемый копорским чаем. Из соцветий кипрея выделено противоопухолевое вещество, на основе которого изготавливается препарат хаперол. Иван-чай обладает ценными свойствами адаптогена успокаивающего типа, при этом оказывает ранозаживляющее, обволакивающее, противовоспалительное действие.

Листья кипрея можно использовать в свежем виде в составе салатов, а также для приготовления чая. С лечебной целью удобно пользоваться настоем, который готовят так:

1 ст. ложку травы залить стаканом кипятка, настоять в термосе не менее двух часов. Пить по 1/3 стакана перед едой.

«ЗОЖ»: Какие другие меры рекомендуются при аденоме?

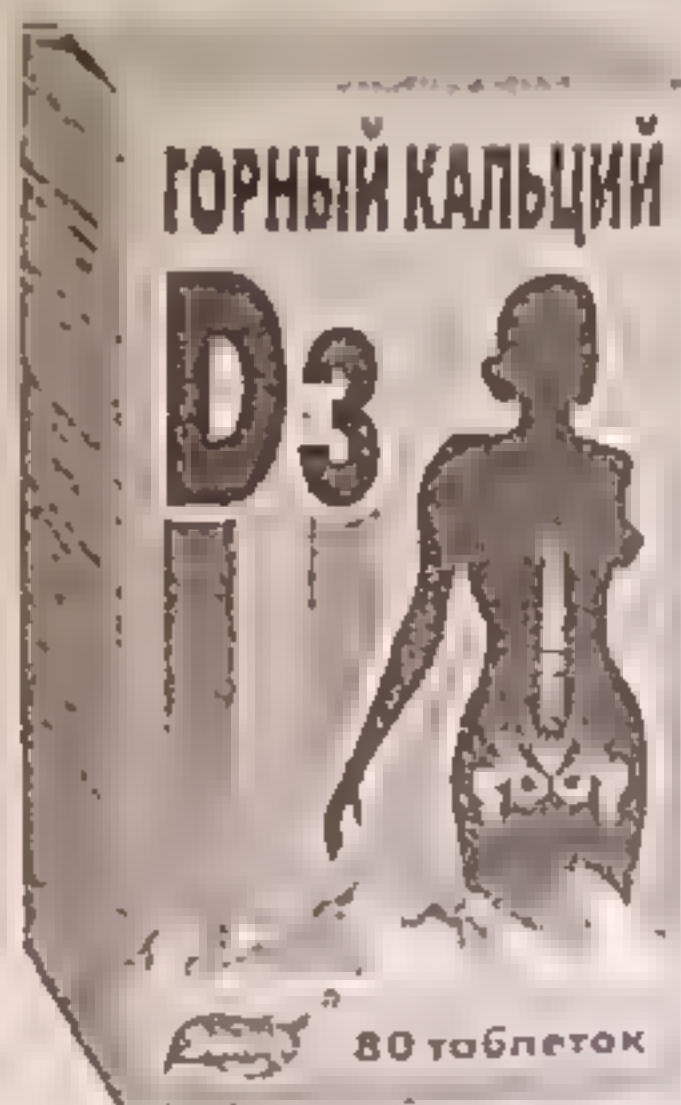
К.Я.: Специальная диета должна включать арахис, лук, чеснок, овес. В виде настоев и чаев рекомендуется принимать плоды шиповника, березовые почки, корень алтея, лист брусники, земляники, зверобоя, душицы. Значительный эффект достигается при помощи массажа предстательной железы в сочетании со свечами, содержащими прополис. Во многих случаях отпадает необходимость операции, если консервативное лечение проводится комплексно, систематически и упорно.

«ЗОЖ»: Наши встречи с вами подходят к концу. Что вы хотели бы сказать в заключение читателям «ЗОЖ»?

К.Я.: Рак можно предупредить и излечить, пусть на этом трудном пути нам поможет природа.

«ЗОЖ»: И последнее. Записаться на консультацию к доктору медицинских наук профессору Яременко К.В. можно по телефону: г. Санкт-Петербург (812) 746-89-88.

«ГОРНЫЙ КАЛЬЦИЙ-D₃» с мумие — спасение мое!



— Проблемы со здоровьем у меня давние и очень серьезные. Развивается остеопороз. Боюсь сделать неловкое движение, оступиться, ведь кости настолько хрупки, что риск перелома постоянен. В моем положении, помимо разных лекарств, кальцийсодержащие препараты нужны как воздух. В аптеках много дорогих импортных препаратов, есть и наши, российские. Среди них «ГОРНЫЙ КАЛЬЦИЙ-D₃» с мумие. Может быть, это и есть спасение мое?» Вот ведь как, уже и рекламными фразами заговорила! Ничего

удивительного — о хорошем и слова хорошие складываются... Давно знаю препараты компании «Эвалар», доверяю качеству вашей продукции. Расскажите о новом препарате, в котором есть и кальций, и мумие...

Прасковья Андреевна Гончарова, бывший учитель, пенсионер.

На вопрос отвечает фитотерапевт, врач-консультант «Линии здоровья «Эвалар» Наиля Рашигтовна Миндубаева:

— Да, кальцийсодержащих препаратов сегодня великое множество. Но проблема нехватки кальция в организме и проблема остеопороза остается. Дело в том, что обычный кальций плохо усваивается организмом. «ГОРНЫЙ КАЛЬЦИЙ-D₃» с мумие фармацевтической компании «Эвалар» принципиально отличается от других кальцийсодержащих средств. А суть в том, что состав его обогащен природным комплексом биодоступных микроэлементов и аминокислот высокогорного мумие. Того самого мумие, о котором Авиценна говорил: «...обостряет чувство, облегчает дыхание и является наиболее совершенным, сложным лекарством». Именно это «сложное лекарство», удерживая кальций в организме, цементирует образующиеся пустоты в хрупких косточках, делает их крепче скальной породы.

Как установили ученые, «ГОРНЫЙ КАЛЬЦИЙ-D₃» способствует повышению плотности костной ткани, а также биодоступности самого кальция. «ГОРНЫЙ КАЛЬЦИЙ-D₃» с мумие спасает от переломов, предупреждает развитие остеопороза. Оберегает эмаль зубов от кариеса и пародонтоза, заботится о здоровье волос и ногтей. Как горный исполин, берет он под свою защиту растущее поколение, женщин, мечтающих продлить короткую пору «золотой осени» и беспомощных старичков, невидимо подстраховывая их нетвердую поступь. «ГОРНЫЙ КАЛЬЦИЙ-D₃» с мумие — отличное средство, отличное от всех других.

«Линия здоровья «Эвалар»: консультации врача в Москве (495) 101-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62

Спрашивайте «ГОРНЫЙ КАЛЬЦИЙ-D₃» в аптеках: Москва: 105-51-40, 786-34-00, 105-07-25, 741-48-97, 145-68-36; Санкт-Петербург: 301-09-29, 312-34-41, 603-00-00, 575-59-08, 275-45-55; Барнаул: 669-918, 612-577, 673-861, 363-602; Белово: 4-13-69; Владивосток: 259-490, 324-866; Владимир: 367-068; Ижевск: 505-505; Кемерово: 539-090, 353-512, 366-510; Киселевск: 2-14-15; Комсомольск-на-Амуре: 539-429; Лагемас: 3-20-30, 2-23-02; Мирный: 3-00-17, 3-69-87; Нефтеюганск: 233-806; Новокузнецк: 768-274, 717-424, 455-391; Новосибирск: 227-21-51, 314-95-14, 276-35-37; Норильск: 483-680, 372-610; Омск: 253-203; Оренбург: 053, 711-177; Осинники: 5-44-55; Пермь: 241-11-01, 261-98-98; Прокопьевск: 3-20-40; Пыть-Ях: 460-385, 460-910; Самара: 270-54-04; Саратов: 736-288; Смоленск: 384-944; Сургут: 353-745; Томск: 554-644; Тюмень: 373-440; Улан-Удэ: 464-505; Уфа: 240-566; Хабаровск: 333-991; Ханты-Мансийск: 2-02-00, 2-42-56; Челябинск: 232-33-13; Южно-Сахалинск: 424-687.

Заказывайте почтой в фармацевтической компании «Эвалар» по телефону: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). При заказе 5 упаковок — СКИДКА!

Цена со скидкой за 1 упаковку (80 таблеток) — 74 руб.

Предложение действует до 01.08.06 г. Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru

ПОДПИСКА НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2006 г.

Подписка — важный момент в наших с вами отношениях. Она — единственная гарантия стабильности и того, что вы получите все номера. Подписных индексов два: один — по каталогу «Почта России» (МАП), другой — по каталогам «Роспечать» и «Пресса России» (АПР). На последней странице мы публикуем схему получения и подписные купоны.

Вам останется только выбрать вариант подписки на второе полугодие 2006 года (*ежемесячный* или *экономный*) и вписать соответствующий индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте заполнить *индекс, адрес и фамилию*.

**Подписные индексы
на ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК:**

- 24222 в каталоге «Почта России» (МАП),
- 19777 в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

Повторим, оформившие подписку по этим индексам будут получать журнал *ежемесячно*.

**Подписные индексы
на ЭКОНОМНЫЙ ВЫПУСК:**

- 99609 в каталоге «Почта России» (МАП),
- 41777 в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

По этим индексам получение журнала будет идти через месяц — в *августе, октябре, декабре*.

Обратите внимание — нумерация журнала сквозная. Поэтому те, кто решил *сэкономить*, получают только 8(41), 10(43) и 12(45) номера.

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы индексы	июль 7(40)	август 8 (41)	сентябрь 9 (42)	октябрь 10 (43)	ноябрь 11 (44)	декабрь 12 (45)
«Ежемесячный» (МАП/АПР) 24222/19777	X	X	X	X	X	X
«Экономный» (МАП/АПР) 99609/41777		X		X		X

Ф. СШ-1

АБОНЕМЕНТ на газету-журнал		[индекс издания]									
«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»											
(наименование издания)		Количество комплектов:									
на 2006 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)											
Кому											
(адрес)											
(фамилия, инициалы)											

Доставочная карточка		газету-журнал		[индекс издания]							
ПВ		на									
«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»											
(наименование издания)											
Стоимость		руб.		коп.							
				Количество комплектов							
на 2006 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)											
Кому											
(адрес)											
(фамилия, инициалы)											

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ ПРИРОДЫ ОТ МЕРЦАНЫ

Не позволяйте глазам голодать!



**«Глаза — это зеркало души»,
— говорит пословица.
«Души и тела», — добавим мы.**

С древнейших времен известно, что радужная оболочка глаза содержит в себе информацию о состоянии всего организма. По глазам можно определить заболевания печени, почек, эндокринной и нервной системы, а также многое другое. Глаза «расскажут» вам не только о том, какое у человека настроение и о чем он думает, но даже о том, как он питается! Ведь здоровое зрение напрямую зависит от здоровой пищи.

Правильное питание способно не просто улучшить, но даже восстановить практически утраченные функции глаз. Это доказал специалист по здоровому питанию Поль Брегг. Его дочь Патриция попала в автокатастрофу, после которой девочка лишилась зрения. Опытные хирурги не смогли добиться никаких результатов. Но любящий отец не терял надежды помочь дочери. Поль Брегг разработал специальную систему восстановления и сохранения зрения, которая основана прежде всего на правильном питании. Регулярное насыщение глаз витаминами и микроэлементами оказалось чудотворным — девочка вновь стала видеть.

Чтобы начать правильно питать свои глаза, не нужно ждать беды. Надо видеть наперед и заботиться об этом жизненно важном органе вовремя. Особенно весной, когда организм после зимы испытывает недостаток витаминов.

Капли «Чернега» — помощник в питании глаз. Приготовленные из черники, брусники и целебных трав, капли «Чернега» содержат необходимые глазам питательные вещества и биофлавоноиды, которые еще называют живые витамины природы. Биофлавоноиды — это особые биологические соединения, которые содержатся в плодах черники и других полезных ягод. Биофлавоноиды осуществляют кровоснабжение хрусталика и сетчатки глаза, а также помогают организму лучше усвоить все самое ценное, что содержат в себе ягоды и травы.

**Капли «Чернега» —
живые витамины природы
для питания ваших глаз!
Взгляните на вещи здраво!**



Товар сертифицирован.
РУ № 003591. Р. 643.12.2001

ISSN 1812-1764



Спрашивайте в аптеках Вашего города!
Горячая линия: Москва (495) 101-44-54, Россия 8-800-200-02-80 (бесплатно), www.mercana.ru

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
ЖУРНАЛ

БИБЛИОТЕЧКА «ЗОЖ»

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**



2006 №4/37/

ПЛЮС

**Мед
и пчелопродукты:
Опыт вестника «ЗОЖ»**

АПРЕЛЬ

С комментариями
доктора Костерова
и доктора Печеневского



ЖИВИТЕ ДОЛГО!

Софья[®]

С ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ КРЕМ

ПРИ БОЛЯХ В СУСТАВАХ — ВЫБОР МИЛЛИОНОВ!

Состав: вода, обогащенная ионами серебра, яд пчелиный, масло оливковое, масло облепиховое, масло кедровое, воск пчелиный, масляные экстракты: сабельника, березы, зверобоя, крапивы, ромашки, полыни, лопуха, рябины; водноспиртовые экстракты: прополиса, девясила, можжевельника, сосновых почек, алоэ вера, шалфея; витамины А, Е, Д-пантенол; гидролизат коллагена, витанол, консерванты.

Пчелиный яд — самое эффективное средство при заболеваниях суставов и позвоночника. СОФЬЯ С ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ — уникальный крем, в котором пчелиный яд впервые сочетается с целебными маслами и экстрактами лекарственных трав. Каждый тюбик крема СОФЬЯ содержит яд десяти пчел. Крем снимет боль и отеки, улучшит питание сустава, активизирует восстановительные процессы в хрящевой ткани и позволит быстро вернуться к активной жизни.



БИБЛИО
ПР

Ред
Ож
журнал
ного ра
ботка п
Уч

Сви
Идет
2006
выход
• 3 н
(АПР)
• 3+3
индек

Пост

Для п
ны: 0
261-6
682-5

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

МЕД И ПЧЕЛОПРОДУКТЫ:

опыт вестника «ЗОЖ»

с комментариями доктора Костерова и
доктора Печеневского

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные
рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного
журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письмен-
ного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обра-
ботка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2006

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ

Директор Владимир МОРОЗОВ

Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО

Редактор Ольга БЛИНОВА

Художник Марон КАЗАК

Верстальщик Жанна АГАПОВА

Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000
Идет подписка в почтовых отделениях России на I полугодие
2006 года. Напоминаем, что теперь «Предупреждение Плюс»
выходит двумя выпусками:

- **3 номера в полгода** со старыми подписными индексами – **41777**
(АПР) и **99609** (МАП). Получение в феврале, апреле, июне.
- **3+3 дополнительных номера в полгода** с новыми подписными
индексами – **19777** (АПР) и **24222** (МАП). Получение ежемесячно.

Подписано в печать 28.03.2006 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.

Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 207 520 экз. Цена свободная. Заказ № 637.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефо-
ны: отдел подписки для жителей Москвы и Московской области: (495)
261-62-93; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50,
682-50-03. E-mail: mail@zoi.ru; http://zoi.ru

Отпечатано в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда».
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

Надо менять мировоззрение	4
От редактора	5
Болезни органов кровообращения	7
<i>Аритмия, одышка, варикозное расширение вен, головная боль, закупорка сосудов, язвы, инсульт, паралич, нарушение кровообращения нижних конечностей, нарушение сердечной деятельности, кровообращения, сердечная недостаточность, сосудистые заболевания, церебросклероз, атеросклероз, гипертония, гипотония, ИБС, невроз сердца</i>	
Болезни органов дыхания и уха, горла, носа	20
<i>Ангина, ангина фолликулярная, ларинготрахеит, пневмония, астма бронхиальная, больные легкие, бронхит, кашель, туберкулез, бронхит с астматическим компонентом, воспаление легких, ОРЗ, простуда, гайморит, полипы в носу, грипп, кашель, боль в горле, насморк, плеврит</i>	
Болезни органов пищеварения	52
<i>Анацидный гастрит, гастрит с повышенной кислотностью, геморрой, запор, полипы, язвы в ЖКТ, язва желудка, язва 12- перстной кишки, язва желудка при повышенной, пониженной и нулевой кислотности</i>	

Болезни печени и желчевыводящих путей	72
Гемангиома, камни в желчном пузыре, описторхоз, глисты, лямблиоз, цирроз печени	
Болезни почек и мочевыводящих путей	82
Аденома простаты, камни в почках, простатит, цистит	
Болезни эндокринной системы	90
Диабетическая стопа, гангрена, зоб, тиреотоксикоз	
Болезни суставов	94
Артрит, артроз, подагра, боли в суставах, остеохондроз, полиартрит, ревматоидный артрит, ревмоваскулит	
Болезни кожи	107
Атопический дерматит, выпадение волос, лишай стригущий, облысение, псориаз, трещины на пятках, угревая сыпь	
Болезни нервной системы	117
Бессонница, неврит лицевого нерва, радикулит, переутомление, стресс, потеря памяти, ущемление седалищного нерва	
Болезни хирургические	124
Смещение мениска, контрактура Дюпюитрена, бородавки, бурсит, вросший ноготь, нарывы, мастит, чирьи, пяточные щпоры, фурункулез	

НАДО МЕНЯТЬ МИРОВОЗЗРЕНИЕ

Дорогая редакция! Обращается к вам врач с большим стажем, ветеран ВОВ.

Еще в 1945 г. я поступила в мединститут г. Ростова-на-Дону, где преподавали в то время ученые, эвакуированные во время войны из некоторых стран Восточной Европы. В частности, у нас вел терапию профессор из Варшавы (фамилию не помню). Так он постоянно говорил: «Коллеги, бережно относитесь к кровеносной системе больного, не забывайте, что это не канализация, куда можно сливать все что вздумается». Как ни больно мне утверждать это, но нынешняя официальная медицина находится в кризисе.

Недавно я решила поправить свои зубы в госпитале инвалидов войны, заодно и ИБС подлечить. Молодая врач назначила мне капельницу. Я стала возражать, ссылаясь на «плохие вены». Она настаивала и пригласила на консультацию молодого кандидата наук. Выглядел он довольно нездоровым человеком и тоже стал настаивать на капельнице.

Я ему сказала: «Я врач. Скажите, что вы хотите мне вводить?» Он ответил: «Магний». «Так назначьте мне аспаркам в таблетках. В капельнице же нет жизненной необходимости!»

На этом мы и расстались. Индивидуальный подход к больным давно отсутствует. Я это к чему? Надо менять мировоззрение медиков. Да и больные уверовали в уколы, ничего не хотят делать для своего здоровья и не знают, как это делать.

Менять мировоззрение очень трудно. Никто в этом не заинтересован, кроме, как мне кажется, редакции «ЗОЖ», прилагающей для этого титанические усилия, за что ей великое спасибо. Хотела написать великое «двякую», как говорят в Белоруссии. Мне уже 80. По окончании учебы меня распределили в Белоруссию, где я проработала дерматологом более

40 лет. Сейчас на пенсии. Журнал «Предупреждение Плюс» выписываю около двух лет. Жаль, что ваш тираж всего 200 тысяч, это очень мало, чтобы дошло до страждущих, а тем более, до умных ученых.

С уважением, фронтовой медик
Гищенко Лариса Александровна.

Адрес: Белоруссия, 220036 г. Минск, до востребования.

ОТ РЕДАКТОРА

Трудно с вами не согласиться, Лариса Александровна. Мировоззрение — понятие коллективное. Это — не точка зрения одного человека. В этом-то вся сложность. Чтобы новая идея одолела старые догмы, надо заразить ею большинство людей. А люди имеют особенность сопротивляться всему новому, непривычному.

Вот, например, письма читателей из рубрик «Домашний доктор» и «Личный опыт». За более чем 14 лет существования вестника «ЗОЖ» на его страницах были опубликованы десятки тысяч присланных читателями рецептов, и ни разу ни один из представителей официальной медицины не откликнулся на опыт «народной лаборатории». Отношение в лучшем случае снисходительное, типа «попробуйте — хуже не будет».

Я не хочу огульно заклеить всех врачей. Есть, конечно, думающие головы, способные применять методы народной медицины на основе полученного медицинского образования. Среди них и доктор Наумов, и профессор Неумывакин, и доктор Любимова, и кандидат медицинских наук Светлана Чойжинимаева, и многие тысячи врачей, разбросанных по населенным пунктам нашей необъятной страны, известных, может быть, вам, но неизвестных пока нам. Но таких врачей всем нам катастрофически не хватает. Ибо большинство является носителями все того же старого мировоззрения. Оно, понятно, легче: думать особо не надо, следовать положенным инструкциям, пиши побольше в карту

больного, а в случае чего — система тебя прикроет. Только такая система устраивает саму медицинскую отрасль, но отнюдь не большинство народонаселения, да, кстати, и самих врачей, когда они переходят в разряд больных и сталкиваются с наплевательством и безразличием.

Вот почему всем нам надо заниматься самообразованием в области медицины. И наука эта не менее важна чем, например, география или история. Пусть не обижаются на меня соответствующие учителя, но я глубоко убежден, что в школе просто необходимо изучать основы медицины, как народной, так и официальной, и знать устройство организма, в особенности желудочно-кишечного тракта. Легко сказать: «Береги здоровье смолоду». А как это сделать и почему надо делать так, никто из молодых не знает. Вот поэтому мы стали привлекать к подготовке номеров «Предупреждения Плюс» опытных врачей, способных дать толкование тому или иному рецепту читателя, а также рекомендовать, что еще можно применить для большего успеха.

В нынешнем номере, посвященном читательскому опыту в лечении медом и пчелопродуктами, дежурят два специалиста: доктор Печеневский и доктор Костеров. Первый вам хорошо знаком. Александр Васильевич — военный врач и одновременно потомственный травник. Бывая в редакции, он всегда оставляет баночку хорошего меда, который тут же куда-то растворяется.

Доктор Костеров появился недавно на нашем горизонте, но уже успел наделать много шума своими комментариями ко второму номеру журнала за этот год. Дело в том, что комментарии эти так обстоятельны, а знания и практика фитотерапевта столь обширны, что его материал зачастую превосходит по объему исходный текст письма. Но это идет только на пользу общему делу. А с пчелами у Виктора Михайловича особые отношения, поскольку он сам пчеловод с многолетним стажем.

Главный редактор журнала
«Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Виктор КОСТЕРОВ: Неблагополучия, связанные с нарушениями кровообращения мы чаще всего ощущаем через головную, сердечную боль, головокружение, патологию конечностей (перемежающаяся хромота или эндартериит) и пр. Аномалии в мозговом кровообращении раньше снимали водными вытяжками мяты, барвинка малого. Избирательно расширяет сосуды мозга арника горная. Указанные травы особенно полезны в пред- и постинсультном состоянии. От головных болей на селе избавлялись чаем на головках красного клевера, а еще лучше — настоянных на самогоне. И не зря в современный препарат атероклефит входит указанная трава. Хорошим антисклеротическим действием вот уже на протяжении многих веков остается чеснок. А хвощ полевой за счет содержащихся в нем солей кремниевой кислоты (салицелатов) способствует улучшению эластичности кровеносных сосудов. Сорвите хвощ полевой, потрите его в руках: он скрипит. Это скрипят салицелаты, которые так и просят вас полечить.

ОТ АРИТМИИ И ОДЫШКИ

Аритмия, одышка

Благое дело вы делаете — дарите людям столько радостей здоровья. Я хочу тоже поделиться рецептами. Против аритмии помогает смесь:

0,5 кг лимона (зерна убрать и провернуть на мясорубке), 0,5 кг меда и 20 штук очищенных от кожуры смолотых ядрышек абрикоса. Тщательно все смешав, надо оставить заготовку на ночь при комнатной температуре, а наутро убрать в холодильник. Пить по утрам по 1 ст. ложке до еды.

А еще предлагаю эликсир молодости, который является хорошим средством от *одышки*.

Возьмите 1 кг меда, добавьте сок 10 лимонов и 10 головок чеснока, измельченных в мясорубке. Смесь оставьте в закрытой банке на одну неделю. Принимать по 4 ч. ложки ежедневно, подолгу держа во рту лекарство.

Рекомендую всем, потому что вылечивались даже совсем дряхлые старики, которые не могли 50 шагов сделать.

Адрес: Порошиной Зое Федоровне, 142281 Московская обл., г. Протвино, Северный проезд, д. 3, кв. 76.

СНИМИТЕ СИНЮЮ СЕТКУ!

Варикозное расширение вен

Многим женщинам, к сожалению, знакомо *варикозное расширение вен*. Хочу дать страдалицам с больными ногами несложный рецепт.

Возьмите по стакану сока репчатого лука (только не синего!) и меда, смешайте и, выдержав 3 дня при комнатной температуре, поставьте в холодильник на 10 дней. Пейте по 1 ст. ложке за полчаса до еды трижды в день. А на ночь накладывайте холодный компресс из свежей или распаренной сухой полыни, смешанной с простоквашей.

Если болезнь началась недавно, синяя сетка мелких вен исчезнет спустя три месяца.

Адрес: Еськовой В.А., 396464 Воронежская обл., В.-Мамонский р-н, с. Лозовое, 2 с/с, пер. Солнечный, д. 8, кв. 2.

МЕД И ЛУКОВЫЙ СОК ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Головная боль

Моя знакомая — ей 75, страдала от *головных болей*. Врачи прописывали ей малоэффективные лекарства, но всегда при этом ссылались на ее возраст: мол, вам 75, что вы хотите? Она покопалась в своих записях и нашла рецепт от болей в суставах и склероза.

1 стакан лукового сока, 1 стакан меда. Перемешать и пить 2 раза в день по 1 ст. ложке до излечения.

Через полтора месяца женщина почувствовала себя совсем другим человеком. Боль отступила.

Адрес: Рябовой Евгении Александровне, 392000 г. Тамбов, ул. Советская, д. 132, кв. 19.

ПРО ЛУК, МЕД И ЦЕРКОВНУЮ СВЕЧУ

Закупорка сосудов, язвы

В ноябре 1998 г. моему мужу сделали операцию на ноге по поводу закупорки сосудов. Когда швы сняли, под ними был сплошной гной. За три месяца его так и не вылечили.

И я нашла в городе одну бабку, которая спасла тысячи людей с язвами. И для тех, кто болеет, пишу рецепт. Муж лечился им один месяц, и всё зажило.

Рецепт: 4 луковицы среднего размера мелко нарезать, 50 г сливочного несоленого масла, 50 г меда, 1 церковную свечу из воска, 50 г сока алоэ, сера елки. Все это смешать и довести до кипения. Проварить 10 минут, снять и процедить два раза через марлю. Мазь готова. Держать в холодильнике. Мазать 1 раз в сутки.

Испытано на себе. Лечитесь на здоровье.

Адрес: Микрюковой А.С., 618960 Пермская обл., г. Лысьва-5, ул. Делегатская, д. 36, кв. 91.

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Инсульт, паралич

В «ЗОЖ» № 12 за 1998 год я обратилась за помощью, так как *парализовало* мужа. Получила уйму писем с советами и поддержкой. Я не думала, что столько отзывчивых людей в наше время. Огромное всем спасибо.

Сейчас мне пишут письма с просьбой ответить, какие советы я получила. С позволения людей, которые прислали мне советы, я решила поделиться этими советами с читателями.

1) В первую очередь я поила мужа синим йодом, как указано в «ЗОЖ» № 9 за 1998 г., а также в № 5 за 1995 г., № 7 за 1996 г.

2) Донник — для разжижения крови («ЗОЖ» № 12 за 1997 г.).

3) «Болюсы-Хуато» нужно давать хотя бы 6 месяцев. Это есть в С.-Петербургском институте мозга.

4) Розовый луговой клевер — от шума в ушах.

Набить им одну литровую банку, залить водкой, настоять 12 дней в темном месте, процедить. Пить по 1 ч. ложке в день три месяца: месяц пить — 10 дней перерыв, потом опять месяц пить — 10 дней перерыв и снова месяц пить. Повторить через 6 месяцев.

5) Лимон, чеснок и мед.

Пять лимонов очистить от кожуры, прокрутить на мясорубке; 2,5 головки чеснока и 0,5 л меда. Все смешать и настаивать месяц в темном прохладном месте, взбалтывая. Сосать 1 ч. ложку за 30 минут до еды.

6) Настурция. Цветы и листья настурции очищают сосуды от жировых бляшек, выводят холестерин. В пищу идут листья, цветы и семена. Листья употребляют как приправу к салатам. Листья и цветы можно просто жевать долго по 3–4 штуки. На зиму их можно сушить или засахаривать.

Из листьев и цветов готовят отвар 1:10. Пить его по 3–5 ложек 3–4 раза в день, добавляя мед.

7) Софора японская.

50 г плодов настоять на 0,5 л водки в темном месте 1 месяц, периодически взбалтывая. Пить по 1 ч. ложке в день 3–4 месяца.

Водный раствор софоры: 1 ст. ложку софоры залить 1 стаканом кипятка в термос на ночь (на 8 часов). Пить по 1–2 ст. ложки 3 раза в день.

8) Лавровый лист.

30 г лаврового листа залить стаканом растительного масла, настоять в теплом месте два месяца, затем процедить, довести до кипения, остудить. Втирать в парализованные места.

9) Черная бузина. Ягоды заваривать и пить отвар вместо чая.

10) Чабрец. Заваривать чай из чабреца.

11) Жмых, теплый. Накладывать на парализованные места.

Призываю всех, знающих что-то о лечении после инсульта, писать в «ЗОЖ». Ведь столько людей нуждается в советах! Получая письма, я все время плакала от радости, что не перевелись добрые люди и поделили мое горе. Всего вам доброго!

Адрес: Штучной Юлии Алексеевне, 309290 Белгородская обл., г. Шебекино, ул. Луговая, д. 3, кв. 82.

НАСТОЙ ИЗ СОСНОВЫХ ИГОЛОК

*Нарушение кровообращения
нижних конечностей*

Знаю хороший рецепт, при помощи которого можно улучшить кровоснабжение ног.

Нужно набрать сосновых иголок, лучше с веточек первого года, измельчить и наполнить ими больше половины 3-литровой кастрюли. Залить кипятком на 2 часа. Потом слить эту воду в отдельную посуду, а иголки залить новым кипятком и кипятить 5 минут. Первый отвар соединить со вторым и 2 часа настаивать (без иголок).

Пить по 2 ст. ложки с медом за 20 минут до еды.

Пить, предупреждаю, надо долго. Но улучшение почувствуете недели через три. У одного моего знакомого дело дошло до того, что не мог ходить. Как узнал рецепт, стал пить этот отвар. Он уже ходит, правда, с палочкой, но ведь раньше-то лежал.

Адрес: Коноваловой В.М., 432032 г. Ульяновск, ул. Полбина, д. 44 а, кв. 61.

РЕЦЕПТ ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

*Нарушение сердечной деятельности,
кровообращения*

Прежде всего, спасибо за то, что в вестнике вы опубликовали мою благодарность всем, кто выслал мне сою.

А сейчас хотела бы поделиться с читателями некоторыми рецептами и знаниями.

Рецепт состава, который *улучшает работу сердца*.

5 ст. ложек измельченных сосновых иголок, 2 ст. ложки луковой шелухи и 2 ст. ложки сухого шиповника – залить 0,5 л кипятка и кипятить 5 минут, а потом залить в термос и оставить на 6 часов.

Пить 3-4 раза в день по 1/3 стакана.

Параллельно отвар боярышника – готовится так же (1 ст. ложка на стакан воды, прокипятить 5 минут и настоять в термосе).

Рецепт для *улучшения кровообращения*.

1 стакан сока моркови, 1 стакан сока свеклы, 1 стакан сока хрена, 1 стакан меда, сок 1 лимона (можно с кожцей).

Все это перемешать и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Курс 1,5-2 месяца. Держать настой в холодильнике.

О себе. Мне 62 года. Знаю много лекарственных трав, которые произрастают на Урале, – моя бабушка была травницей. Сама заготавливаю лекарственное сырье, все настои и отвары делаю сама из собственноручно собранных трав и корневищ.

Адрес: Сафионовой Т.П., 624065 Свердловская обл., г. Асбест, пос. Рефтинский, ул. Юбилейная, д. 6, кв. 38.

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Одышка, сердечная недостаточность

Пишет вам Мария Евдокимовна Казимирова из далекого Приморского края — пос. Кавалерово. Недавно мне исполнилось 69 лет. Два года я страдала *одышкой*, с трудом поднималась на третий этаж, останавливалась на каждом пролете, чтобы перевести дыхание. «ЗОЖ» выписала в этом году, раньше только слышала об этом издании. Читаю и думаю, сколько проблем у людей со здоровьем. Вот и решила помочь тем, кто страдает одышкой из-за сердечной недостаточности. Я испытала это на себе и сейчас без отдыха поднимаюсь на пятый этаж. Рецепт я нашла случайно, перебирая старые книги и брошюры. Но он оказался верным средством от одышки. Когда-то помогал даже дряхлым старикам, которые 50 шагов без отдыха не могли пройти. Я делала все точно по рецепту. Вот он.

Взять 1 л меда, выжать сок 10 лимонов, 10 головок (не дольки, а целые головки) чеснока почистить и смолоть на мясорубке. Все компоненты смешать и оставить на неделю в закрытой банке. Принимать по 4 ч. ложки 1 раз в день, медленно рассасывая каждую ложечку. Дни не пропускать. Курс — примерно 2 месяца.

Адрес: Казимировой Марии Евдокимовне, 692413 Приморский край, п. Кавалерово, ул. Невельского, д. 1, кв. 34.

ХВОЙНЫЕ ИГОЛКИ ДЛЯ СОСУДОВ

Сосудистые заболевания

Расскажу, как в домашних условиях можно лечить *сосудистые заболевания*. Вариант первый:

5 ст. ложек измельченных еловых (пихтовых) иголок, 3 ст. ложки плодов шиповника и 1 ст. ложку измельченной луковой шелухи залейте 0,7 л кипятка и кипятите на медленном огне 5 минут. Настаивайте в теплом месте примерно 12 часов, можно в термосе. Затем процедите, добавьте 1,5 л кипяченой воды, пейте вместо чая или воды.

Второй вариант:

2 ст. ложки корня валерианы, 1 ст. ложку семени укропа, 2 стакана меда залейте кипятком, настаивайте сутки. Долейте воды до 2 л, пейте за 30 минут до еды. Если такой объем покажется неудобным для употребления, его можно уменьшить, сохраняя пропорции.

Адрес: Афанасьевой Лидии Васильевне, 634006 г. Томск, ул. Вокзальная, д. 23, кв. 59.

ЕЩЕ РАЗ ПРО МЕДОВЫЙ МАССАЖ

Церебросклероз

Я вам уже писала однажды. Мое письмо было напечатано в № 20 за 1998 г. под названием «Помог медовый массаж» от головной боли. И вот с тех пор письма посыпались, как из мешка, я не успеваю отвечать, а больные ждут ответа. Я уже боюсь подходить к почтовому ящику.

Описываю все подробно. Диагноз мне установили «Церебросклероз I—II ст.». Назначили лечение: церебролизин, магнезию, ноотропил, витамин B₆... После этого мне предложили медовый массаж. Человек, предложивший это, славится у нас как народный лекарь. Он сам мне предложил свои услуги, но сначала я должна была по его совету очистить кишечник.

На 2 л теплой кипяченой воды я добавляла 2 ст. ложки яблочного уксуса и первую неделю делала клизму каждый день, вторую — через день, третью — через два дня и четвертую — через три.

И только после этого стала делать медовый массаж.

Меда нужна одна литровая банка. Мед должен быть сильно засахаренный. Накладывали мед на весь позвоночник и не размазывали по спине, а шлепали. Когда мед растает, он расползается по всей спине, и тогда надо шлепать по всей спине довольно долго, пока мед не превратится в клей и снова не загустеет. Когда руки отнимаешь от спины, то такое впечатление, что тянется с кожей и чувствуется слабая боль. Тогда процедуру прекратить, мед смыть теплой водой и насухо вытереть.

Массаж мне делали на дому у массажиста, поэтому отдыха не было. Сделала я десять процедур и, слава Богу, третий год, как не пользуюсь таблетками. Вот и все. Мне хватило десяти, а кому-то, может, потребуется больше или меньше. Делала каждый день.

Желаю всем страдающим головной болью скорейшего выздоровления.

Адрес: П. Н. Т., 396750 Воронежская обл., г. Богучар, ул. Виноградова, д. 45, кв. 1.

Комментарий КОСТЕРОВА В.М.

МЕДОЛЕЧЕНИЕ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Аритмия, атеросклероз, гипертония, гипотония, ИБС, невроз сердца

В редакцию поступает много рекомендаций по поводу использования меда для лечения органов кровообращения. В большинстве случаев это модифицированные, уже известные способы. Объединяет их одно — использование меда в сочетании с другими натуральными средствами, чаще всего растениями. Как правило, это лук, чеснок, хрен, свекла, морковь, лимон. Но есть, так сказать, основные рецепты, проверенные народной практикой столетиями, читатели лишь их несколько корректируют. Поэтому мы считаем целесообразным дать ряд рецептов в первородном их виде, разместив их в соответствии с определенными группами болезней органов кровообращения. Значит ли, что надо игнорировать рецепты, данные читателями «ЗОЖ»? Ни в коем случае. Помогает? С Богом!

Начну с того, что медолечение применяется издавна как отдельно, так и в сочетании с другими лекарственными средствами, чаще растениями. Так, гениальный врачеватель Востока Авиценна рекомендовал для лечения сердечных болезней использовать мед в сочетании с соком сладкого граната. Мед способствует расширению кровеносных сосудов, в том числе и коронарных, улучшению состава крови, повышению в ней гемоглобина, а самое главное —

стимуляции сердечно-сосудистого тонуса. Но это еще не значит: чем больше потреблять меда, тем лучше. Разумные дозы — 50 г в сутки, и только в редких случаях до 100 г. Особенно хочу предупредить о недопустимости использования меда в больших количествах с горячим чаем, поскольку это приведет к усиленному потоотделению, а следовательно, к дополнительной нагрузке на больное сердце. Ведь кроме чая мед можно употреблять и с лекарственными растениями, и с другими пищевыми продуктами — молоком, творогом, овощами, фруктами.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Смешать 1 стакан меда, 1 стакан морковного сока, 1 стакан тертого хрена, добавить сок от двух небольших или одного большого лимона, тщательно перемешать и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Некоторые читатели рекомендуют вместо натертого хрена использовать его сок. Не могу согласиться. Это многовато. А вот если брать всю измельченную массу хрена — это то, что надо.

Есть и рекомендации с добавлением стакана свекольного сока. Знайте, что свекольный сок очень реакционноспособный (активный). Попробуйте оставить даже очистки свеклы в раковине на несколько минут, и отмывать придется следы от них с трудом. Поэтому возьмите не стакан, а половину стакана, и то целесообразно в данном примере использовать сок свеклы в случае низкого содержания в крови гемоглобина.

В Средней Азии используют следующий способ.

Измельчают грецкий орех молочно-восковой спелости, заполняют 2/3 части 3-литровой банки и заливают почти до краев медом. Зарывают эту банку в землю на глубину не менее 70 см на полгода. Не в гараже или погребе, а на улице. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Мед хорошо сочетается с продуктами, богатыми витаминами, особенно витамином С, что очень важно для дополнительного питания сердечной мышцы.

Делайте настой шиповника из расчета 2 ст. ложки измельченного сырья на 3 стакана кипятка, заварите в термосе на 3 часа, больше не надо, и пейте, добавляя на каждый стакан по 1 ч. ложке меда.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕДА ПРИ ГИПОТОНИИ (ПОНИЖЕННОМ ДАВЛЕНИИ)

100 г семян расторопши залить 750 мл растительного масла, настоять 3 недели, принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день, заедая 1 ч. ложкой меда.

Этот рецепт хорош для гипотоников с проблемами печени и желчного пузыря.

Поджарить и смолоть на кофемолке 50 г зерен кофе, смешать с 0,5 кг меда, добавить сок одного лимона и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕДА ПРИ АРИТМИИ

Для регулирования ритма сердечных сокращений растений не так и много. В народе, особенно на Севере, используют росянку круглолистную. Это насекомоядное растение растет на торфяных болотах.

Сухую траву росянку измельчить на кофемолке, 1 ст. ложку ее смешать со стаканом меда и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Но самое эффективное средство — боярышник, как цветы, так и плоды. Но цветы неприятно пахнут. Поэтому лучше использовать плоды.

Приготовить отвар, прокипятив на водяной бане 30 минут предварительно измельченных плодов боярышника в расчете 2 ст. ложки на 300 мл воды, добавить 2 ст. ложки меда. Стакан этой смеси выпивать в несколько приемов до еды.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕДА ПРИ ЛЕЧЕНИИ АТЕРОСКЛЕРОЗА

В народе чаще всего использовали следующий рецепт. Пропустить через мясорубку несколько головок репчатого лука и смешать в равных объемах с медом, принимать по 1-2 ст. ложки 4-6 раз до еды.

То же самое делали с чесноком, только его брали в два раза меньше, то есть 1 часть чеснока и 2 части меда, и принимать по 1 ч. ложке 5-6 раз в день. В Нечерноземной полосе России пользовался вниманием способ лечения атеросклероза медом в сочетании с черной редькой.

Для этого смешивали по стакану меда и протертой на терке черной редьки. Вообще редька для пищеварения довольно тяжелый продукт, тем же, кто ее хорошо переносит, можно мед смешивать в равных количествах с соком редьки. При атеросклерозе это более эффективно.

Хорошо помогает при атеросклерозе, шуме в голове, головной боли незаслуженно забытое народное средство.

Головки только что зацветающего красного клевера помещали в стеклянную банку рыхло, то есть не уплотняя и заливали до краев самогоном (водкой), настаивали не менее 21 дня в темном прохладном месте и пили по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕДА ПРИ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Самый простой способ — употребление меда ежедневно 2-3 раза в день и даже чаще, но не превышать дневную дозу — 50 г.

При ишемической болезни с выраженным атеросклеротическим компонентом очень хорошо применять мед с чесноком, но после настаивания этой смеси.

Взять 250 г чеснока, пропустить через мясорубку, добавить 500 г меда и настоять 2 недели. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза за 40 минут до еды.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕДА ПРИ НЕВРОЗАХ СЕРДЦА

Растереть в порошок сухие шишки хмеля, смешать с медом. На стакан меда брать 1 ст. ложку порошка хмеля. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕДОВОГО МАССАЖА

В отличие от обычного массажа при медовом, кроме благотворного влияния самого меда, действует еще и вакуумный эффект, который достигается при плотном прижатии к телу больного рук массажиста, смазанных медом, и резкого их отрывания от тела. А не пошлепывания, как пишет читательница вестника П.Н.Т. из Воронежской области. Основное назначение медового массажа — усиление микроциркуляции крови, лимфы, межтканевой жидкости.

В классическом варианте это выглядит так.

Перед массажем разогреть тело теплым душем или теплым сырым полотенцем, насухо вытереться. Тело больному расслабить, а массажисту провести легкое поглаживание спины. Мед сначала нанести на сухие руки массажиста, а потом наносить и размазывать мед по телу пациента. Затем обе ладони прижимают к телу пациента и резко отрывают. И так по порядку всю обрабатываемую поверхность. Если чувствуется болезненность, то ослабляют отрывание путем как бы перекатывающих движений. Если больной выдерживает режим массирования, наоборот, прижимать ладони надо сильнее. Заканчивать процедуру массажа, когда весь мед впитается в тело, и на теле образуется серый налет, это очень важно. В местах, где есть травма кожи, или отложение солей в позвоночнике, может появиться чувство боли, а серого налета больше. Читательница рекомендует делать массаж ежедневно, это неправильно, нагрузка на сердце приличная, так что массаж следует делать через день. После окончания процедуры необходимо выпить стакан теплого чая и обязательно отдохнуть 30 минут.

Необходимо указать на противопоказания медового массажа. Кроме индивидуальной непереносимости меда не рекомендован этот массаж при острых формах болезней, при больших пигментных пятнах и родинках.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ: Неспроста лекарственные растения и продукты пчеловодства впервые начали использоваться нашими предками для лечения простудных заболеваний. С течением времени рецепты совершенствовались и от лечения одной травой люди постепенно стали переходить к использованию многокомпонентных сборов с добавлением меда, прополиса, настоек.

КОРЕЙСКИЙ РЕЦЕПТ ОТ АНГИНЫ

Ангина

Как-то в командировке я заболела *ангиной*: поднялась температура, а мне нужно было принимать экзамены в школе. Заметив мое состояние, одна из выпускниц подошла после окончания экзамена и посоветовала мне лекарство для профилактики.

И вот уже 20 лет, как я и моя семья об ангине забыли. Рецепт: 1 кг меда, 1 кг моркови, 2-3 крупных лимона, 100 г хрена, 150 г водки.

Морковь и лимоны перемолоть и поместить в 3-литровую банку. Хрен не чистить, а помыть щеткой, мелко порезать и залить 150 г водки. Через сутки настой вылить в приготовленную массу, поставить в темное место, и через 20 дней лекарство готово. Применять по 1 ст. ложке 3 раза в день, пока все не кончится.

Смесь приятная на вкус. Этот рецепт девочка услышала от корейца.

Адрес: Гвоздь Любови Николаевне, 690080 г. Владивосток, ул. Космонавтов, д. 13, кв. 42.

А.П.: Хрен следует настоять на водке в течение 20 дней, влить настойку в смесь меда, моркови и лимонов. Выдерживать смесь 5-7 дней, после чего ее можно принимать.

ПРО МЕД С СОЛЬЮ

Ангина

Мои бабушка и прабабушка занимались знахарством. Некоторые свои знания они передали мне. От ангины, например, хорошо помогает такое средство.

1 ч. ложка соли, растворенная в подогретой 1 ст. ложке меда. Принимать через час по маленькому глотку.

Ангина проходит в течение дня.

Адрес: Стерлиговой Валентине Ивановне, 353650 Краснодарский край, ст. Камышеватская, ул. Советская, д. 202 а, кв. 16.

А.П.: Предлагаемый рецепт поможет при легкой ангине. Если же эффект не наступил и продолжает оставаться высокая температура тела, сильные боли в горле, воспалены лимфоузлы, следует применить более действенные меры вплоть до антибиотиков. Какой тип антибиотиков подойдет для конкретного случая, может сказать только лечащий врач.

ВЫЛЕЧИМ АНГИНУ ЗА ДЕНЬ

Ангина

Поделюсь самым быстрым способом избавления от ангины.

В аптеке купите флакончик настойки прополиса. Налейте 1/2 ч. ложки и проглотите. Далее следует глотать слюну в течение 5 минут.

Болезнь, может, и пройдет за один день, если сделать три такие процедуры.

Адрес: Голубихину Борису Дмитриевичу, 601782 Владимирская обл., г. Кольчугино, ул. Московская, д. 20.

А.П.: В аптеке продается 10% настойка прополиса на 70% спирте. Поэтому детям такой рецепт не годится. У взрослых могут возникнуть неприятные ощущения в горле. В разбавленном виде 1:2 с водой прополисная настойка оказывает губительное действие на болезнетворные микробы.

ГНОЙНУЮ АНГИНУ У РЕБЕНКА МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ ПРОПОЛИСОМ

Ангина фолликулярная

Разведите обычную аптечную настойку прополиса теплой кипяченой водой в пропорции 1:1 или 1:2. Лекарство готово. Ребенок набирает его в рот и держит у самых миндалин как можно дольше, не полоская. Голова при этом будет несколько закинута назад. Подержав какое-то время лекарство во рту, ребенок его сплевывает в тазик и берет новую порцию. Каждую такую процедуру следует повторять 4-5 раз, а примерно через 2 часа начать все сначала.

Так мне удалось вылечить своих детей от *гнойной ангины* за 5 дней. При этом я наблюдала, что гнойные пробки начинают вымываться с первой же процедуры и за 2 суток удаляются полностью. Но лечение советую все же продолжить до 5 дней.

Адрес: Яковлевой Елене Анатольевне, 392004 г. Тамбов-4, д. 30, кв. 52.

А.П.: Лечение ангины, даже усиленное, следует проводить 7-10 дней. В этом случае вероятность появления осложнений будет меньше. Однако гнойная ангина (наиболее тяжелая форма) должна пролечиваться еще и антибиотиками, а применение прополиса в таком виде ускорит процесс выздоровления.

ГОВОРЯТ, ЧТО ГОРЯЧИЙ МЕД БЕСПОЛЕЗЕН, НО Я УБЕДИЛАСЬ В ОБРАТНОМ

Ангина, ларинготрахеит

От хронической ангины в 1976 году я вылечилась, честно сказать, чисто случайно.

У меня загустел мед. Я поставила банку в теплое место около печки. Мед растаял, я съела 1 ст. ложку и легла спать. Утром чувствую — горлу стало легче.

Вечером подержала ноги в горячей воде с солью (горсть соли на 5 л воды), попила чай, заела его 1 ст. ложкой горячего меда.

И так три вечера подряд. Хотя и пишут, что горячий мед теряет свои свойства, но мой личный опыт убеждает меня в обратном. Теперь, как только чувствую дискомфорт, ноги — в соленую воду, 1 ст. ложку горячего меда после чая — и спать. Кстати, детей тоже так лечила, но меда давала по 1 ч. ложке.

С ларинготрахеитом справилась таким способом.

Попарила ноги, выпила сырое яйцо и съела 1 ст. ложку горячего меда. Повторила эту процедуру еще 2 раза, делая промежутки по 15 минут.

На мой взгляд, все это доступные и вкусные рецепты. Они не годятся разве лишь для тех, кому мед противопоказан.

Адрес: Акименко Зое Алексеевне, 610046 г. Киров, ул. Энгельса, д. 113, кв. 102.

А.П.: Мед, который подвергался термической обработке, содержит ядовитое вещество метилфурфурол. Применение меда без нагревания более эффективно. И несомненно: вкус меда действительно лучше вкуса любого лекарства.

О ПРОСТУДАХ И НЕ ВСПОМИНАЕМ

Ангина, пневмония

У меня две дочери. Старшая росла здоровенькая, а младшая начала болеть с 2 лет: частые ангины, мелкоочаговая двухсторонняя пневмония. Однажды одна бабуля дала мне такой рецепт:

750 г меда (мед был свой, гречишный) и половину 100-граммового стаканчика березовых почек (продают в аптеке).

Как закипит мед, положить почки, кипятить 5-7 минут, затем откинуть на сито (почки убрать). Этим отваром поить ребенка 1 раз в день на ночь. 1 ч. ложку меда размешать в таком количестве горячей воды, сколько выпьет ребенок.

Я поила дочку целый год изо дня в день. Когда появились внуки, их поили медовой водичкой из соски каждый вечер для профилактики. Что такое грипп, в нашей семье не знает никто.

Когда старшая дочь работала на заводе, у нее обнаружили *затемнение в легких*. Я лечила ее таким составом:

мед, ядра грецких орехов и натуральное коровье масло 1:1:1 (орехи смолоть). Принимать смесь до выздоровления.

Дочь поправилась, рентген показал чистые легкие.

От эрозии шейки матки мне помог березовый деготь, его продают в аптеке. Я покупала тампоны в аптеке, смазывала дегтем и ставила на ночь. А утром спринцевалась собственной уриной.

Адрес: Пожиленковой Тамаре Николаевне, 456501 Челябинская обл., Сосновский р-н.

А.П.: Есть смысл приготовить лекарства другим способом.

1 ст. ложку березовых почек замочить на ночь в 1 стакане воды, прокипятить утром 5-7 минут под крышкой, настоять 1 час, процедить и смешать с указанным количеством меда. При этом мед не потеряет своих лечебных качеств.

Теперь о тампонах.

Их пропитывают дегтем, курс лечения не менее двух недель.

Врачебный контроль в этот период обязателен, так как невылеченная эрозия шейки матки может послужить предвестницей к раковому заболеванию. Существуют и другие методы: криотерапия, прижигание, лазеротерапия.

ЛЕЧУСЬ ЕЛОВЫМ МЕДОМ

Астма

Мне хотелось бы рассказать, как я вылечила *астму*.

По весне набрала в лесу зеленых сосновых шишек. 1,5 кг шишек промыла от мусора и залила 2-3 л воды. Отварила. Вода после варки приобретет зеленоватый оттенок. В 1 л этого отвара добавила 1 кг сахара, перемешала и поставила на медленный огонь. Немного поварила. Получился мед. Первая медовая смесь готова. Смешала 500 г свиного нутряного сала и 2 ст. ложки какао. Вторая смесь готова.

Принимала первую и вторую смесь 3 раза в день за 20 минут до еды по 1 ст. ложке, запивая стаканом теплого молока. Два раза в неделю (среда – суббота) парилась в баньке. Настаивала листья малины и этим настоем поливала камни в парной, дышала этим паром. Пила горячий отвар листьев малины как чай.

Адрес: В.К., 671161 Бурятия, г. Гусиноозерск, ул. Восточная, д. 5.

ПОБЕДА НАД БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

Астма бронхиальная

В 40 лет я заболела *бронхиальной астмой*. Из больницы не успевала выписываться. Часто теряла сознание от приступов кашля, задыхалась. Это продолжалось лет восемь, пока однажды наша соседка не дала маме лекарство. Как стала его принимать, недели через две почувствовала себя лучше. Пропила лекарство 1 месяц, сделала перерыв на 10 дней, и снова месяц. И так – 3 курса.

Как-то во время кашля начали вылетать пробки мокроты. И потом мне уже стало совсем легко. Когда приходила к

врачам, они интересовались, почему я так редко прихожу на прием (я ведь стояла на учете). А когда врачи узнали, каким простым средством вылечилась, то очень удивились.

Рецепт лекарства от астмы.

Орех (грецкий) готов для лекарства, когда он еще зеленый и не выбрался в косточку, то есть надо его посмотреть: разрезать пополам, чтобы сок был желто-зеленый (с 15 июня по 20-25 июля).

1 кг 200 г такого ореха на 3 кг майского меда — смешать в банке и поставить в холодильник на 2 недели, помешивая чистой ложкой, чтобы не забродило. Орехи пропустить через мясорубку, а потом миксером сбить до пены.

Пить взрослым по 1 ст. ложке натошак и на ночь. Детям — по 1 ч. ложке утром и вечером, желательно ничем не запивать.

Этот состав можно пить и от простуды — очень хорошо помогает.

Адрес: Новиченко Лидии Владимировне, 352905 Краснодарский край, г. Армавир, ул. С. Перовской, д. 26 а, кв. 57.

МУЖ ВЫЗДОРОВЕЛ, ДАЖЕ ПРИБАВИЛ В ВЕСЕ

Больные легкие

Мой муж — ликвидатор последствий чернобыльской катастрофы. В 2001 году он стал сильно худеть, сделали рентген. Результаты показали язву 12-перстной кишки и *больные легкие*.

Для лечения язвы выписали таблетки. А про легкие — молчание. Я спросила врача: что делать с легкими? Врач посоветовала попить травы.

Пожаловалась соседке. Она мне рассказала, что у одной ее знакомой муж после войны тоже сильно исхудал, ничего не ел и не пил, было что-то с легкими. Врачи помочь не смогли. А у нее трое детей, идет, плачет. Бабушка одна подсказала ей этот рецепт:

1 стакан морковного сока, 1 стакан свекольного сока, 1 стакан меда, 1 стакан спирта, 1 стакан масла сливочного несоленого, 3 куриных яйца без скорлупы.

Все смешать и поставить в темное место на 11 дней. Я поила мужа по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Он выпил всю смесь и поправился, даже набрал в весе.

Адрес: Букат Светлане Григорьевне, 353780 Краснодарский край, Калининский р-н, ул. Северная, д. 59.

СОВЕТЫ ПЧЕЛОВОДА

Бронхиальная астма, бронхит, кашель, туберкулез

Я пчеловод с 33-летним стажем. Однажды покупал у меня прополис и мед для своего больного *туберкулезом* брата один человек, дагестанец по национальности. Мы разговорились. Он поинтересовался, не слышал ли я о лечении туберкулеза восковой молью. Я пообещал поискать рецепт. Дома поднял подшивку журнала «Пчеловодство» за прошлые годы и нашел-таки нужный рецепт. На следующий день, как договорились, дал его тому человеку.

Когда начался очередной пчеловодный сезон, я уехал с пчелами в горы. Однажды на трассе, где я обычно продаю свой мед, остановился автобус. Вышел из него водитель. Смотрю, а это тот самый человек, которому я рецепт давал. Протягивает мне пакет. А в нем белая папаха. Настоящая. В знак благодарности, значит. Брат, видно, вылечился.

А рецепт был такой.

5 г личинок восковой моли (молодых, без признаков окукливания) залить 50 г медицинского спирта и настаивать 5-8 дней. Полученный состав принимают по 15-20 капель, разбавляя водой, 2 раза в день. Маленьким детям капать в воду количество капель, равное их возрасту: 10 лет - 10 капель и т.д. Чтобы получить личинки в достаточном количестве, надо взять 3 рамки, выбракованные пчеловодом, и поставить их в

целлофановые мешки с интервалом 1 неделя, чтобы иметь личинку необходимого возраста.

Сейчас многие болуют туберкулезом. А это средство в комплексе со спиртовым экстрактом прополиса дает хорошие результаты.

Бронхиальную астму, бронхиты, кашель с мокротой можно лечить прямо на пасеке — ингаляцией из улья.

Когда пчела работает, идет взяткок на контрольном улье, привес 2 кг — это в самый раз.

Из улья круглого летка во втором корпусе берется трубка армейского противогаза с маской, больной садится сзади улья, конец трубки должен быть с решеткой, чтобы пчелы не попали в рот. Первая ингаляция — 5 минут. Если нет аллергии, то увеличьте время до 20 минут через день. Вдыхать носом, выдыхать через рот. 18-20 вдохов в минуту.

Раньше я жил на Дальнем Востоке. Старик-пчеловод мне рассказывал, что его раньше тоже так лечили, но за неимением противогазов использовали самодельные трубочки из камыша, а конец заделывали марлей в один слой, чтобы пчелы не тянуть воздухом из улья. Больных отправляли на пасеки в тайгу лечиться, к концу лета люди выздоравливали.

Адрес: Воробьеву Александру Николаевичу, 357935 Ставропольский край, Буденновский р-н, с. Архангельское, пер. Ленинградский, д. 13.

ПРО СЫРОЕ ЯЙЦО И КРАСНУЮ БЕЗРУКАВКУ

Бронхит

У меня застарелый *бронхит* — примерно с 1973 года. Коварство этой болезни в том, что она не отпускает тебя даже всю жизнь, возвращаясь временами с лающим кашлем и болью в груди. Минувшей зимой я лечила его так:

3-4 раза в день выпивала стакан горячего молока со сливочным маслом (2-5 г) и майским медом (2-3 г); пила теплый отвар багульника болотного (щепотка травы на стакан кипятка) — по 1/3 стакана 3-4 раза в день;

носила красную шерстяную безрукавку поверх нижнего белья;

ежедневно выпивала натошак сырое яйцо.

Уже через 2-3 недели отпала необходимость пить молоко и отвар багульника, а вот сырое яйцо принимала месяца три и долго носила красную безрукавку.

Я избавилась от кашля и болей в грудной клетке и считаю, что порой ни один врач не знает, что поможет тому или иному больному. В природе существует множество способов от каждого недуга, и нужно искать свой. Главное — верить в него, прислушиваться к своему организму и узнавать о себе как можно больше.

Адрес: Филипповой Валентине Михайловне, 460186 г. Оренбург, пер. Горный, д. 18.

ЭТО ВСЕ — ОТ БРОНХИТА

Бронхит

1. Возьмите бутылку чистого керосина, всыпьте туда 3 ст. ложки соли, желательнее «Экстры» (если керосина будет много, отлейте), поставьте бутылку в кастрюлю с холодной водой до горлышка и кипятите 1,5 часа. Лекарство готово.

Пить по утрам 1 ч. ложку лекарства плюс 1/2 ч. ложки растительного масла. Пить до полного излечения. Проверено на многих и на себе.

2. Возьмите 250 г меда и 250 г топленого сливочного масла. Растопите на плиточке, покрошите туда прополис размером с голубиное яйцо. Мешайте, пока прополис не расплавится. Лекарство готово. Пить 3 раза в день по 1 десертной или 1 ст. ложке, предварительно хорошенько перемешав лекарство, так как более легкое масло будет вверху, а более тяжелый мед — внизу.

3. Возьмите равные части сока моркови, красной свеклы, черной редьки. На 0,5 л этого сока добавьте 100 г водки. Пить 3 раза в день по 1 ст. ложке.

Советую пользоваться первым рецептом — он действует быстрее всех.

Адрес: Любимовой Екатерине Семеновне, 659240 Алтайский край, д. Кытманово, ул. Комсомольская, д. 46.

МНЕ ХВАТИЛО ДВУХ ПРОЦЕДУР

Бронхит

Вестник «ЗОЖ» выписываю четвертый год. За это время сагитировала подписаться многих своих знакомых. Хочу поделиться рецептом из собственного опыта. Как избавиться от *бронхита*.

Возьмите по 1 ст. ложке муки, сухой горчицы, меда, водки, сока алоэ, любого нутряного жира (например, свиного, барсучьего). Если жира нет, подойдет нерафинированное подсолнечное масло. Все смешайте, подогрейте на водяной бане. На спину больному положите слой марли, область легких смажьте смесью, накройте сверху еще одним слоем марли, затем полиэтиленовой пленкой и теплым платком. Хорошо бы перебинтовать эластичным бинтом, чтобы повязка не сдвинулась. Оставьте компресс на ночь. Не бойтесь, ожога не будет, только кожа слегка порозовеет. Такую повязку можно делать и на грудь, но только не на область сердца.

Процедура помогает удивительно быстро. Достаточно сделать пару раз, и даже застарелый бронхит и кашель пройдут.

В свою очередь, хочу спросить у читателей совета, как снимать боль в парализованных конечностях. У меня мама и отец — после инсульта, оба не ходят. У мамы сильно болит нога, никакие растирки не помогают, настойка сабельника сняла боль только на время. Если кто смог избавиться от подобного, поделитесь, пожалуйста.

Адрес: Макаренко Алевтине Константиновне, 655145 Хакасия, Усть-Абаканский р-н, с. Чапаево, ул. Набережная, д. 16/1.

А.П.: Для ускорения процесса выздоровления полезно принимать настой корня девясила и травы мать-и-мачехи.

Смешать поровну оба компонента, 1 ст. ложку смеси залить 1,5 стакана холодной воды, довести до кипения и варить на медленном огне 10 минут, настоять 1 час, процедить и добавить 1 ст. ложку меда. Выпить все в три приема за 20-30 минут до еды. Курс лечения 2-3 недели.

Одновременно с этим делать через день паровые ингаляции.

1 ст. ложку чабреца залить 2 л кипящей воды, перемешать, вдыхать пары по 10-15 минут, укрывшись одеялом.

По окончании процедуры принять душ. Курс лечения — 10-12 ингаляций.

КАК СНАЧАЛА Я УДИВИЛАСЬ, А ПОТОМ ВРАЧ

Бронхит с астматическим компонентом

Лет 20 назад у меня был сильный бронхит. Врачи ставили диагноз: *хронический бронхит с астматическими компонентами*. Как-то звонила мужу на работу и зашлась кашлем. Его сотрудница, услышав в телефонную трубку, как я кашляю, дала мне рецепт. Я сначала удивилась его простоте, но когда, применив его, пришла в поликлинику, уже врач удивилась переменам.

Рецепт такой: посуду, в которой ничего не подгорает, ставим на маленький огонь и кладем в нее сначала 300 г сливочного масла. Когда оно растопится (не надо, чтобы кипело), добавляем 300 г меда. После получения однородной массы кладем 1 стакан сахарного песка и, когда сахар тоже «распустится», высыпаем 100 г какао «Золотой ярлык».

Получится шоколадная масса примерно 800 мл. Пока она теплая, выливаем в банку и ставим в холодильник. Может храниться год.

Принимать 1 ст. ложку на 1 стакан горячего молока; пить можно сколько хочешь, но не перед выходом на улицу.

Проверено годами на мне, моем сыне, внуке и даже на врачах.

Сливочное масло можно заменить на нутряное несоленое свиное сало.

Адрес: Шведовой Раисе Ивановне, 125581 г. Москва, ул. Ляпидевского, д. 6, кор. 3, кв. 259; тел.: 453-55-51.

МАСЛО С МЕДОМ ОТ БРОНХИТА

Бронхит хронический с астматическим компонентом

Зимой в поезде простыла, заработала хронический бронхит с астматическими компонентами. Три месяца лечили в поликлинике, но ничего не помогало. Последний год был каторгой: месяц работы чередовался с месяцем на больничном. Вылечилась по такому рецепту:

1 ч. ложку меда (натурального), 1 ч. ложку сливочного масла (несоленого) поместить в эмалированную посуду и разогреть на плите. Смешать до однородной массы. Остудить до терпимой температуры (проверить на коже) и мазать (не втирать!) смесью спину и грудь на ночь. Сверху положить марлю, вату и целлофан.

Такие компрессы делала целый месяц, хотя уже через неделю стало легче.

Адрес: Тменовой Бэллы Михайловне, 353290 Краснодарский край, г. Горячий Ключ, ул. Ленина, д. 179, кв. 23.

ДОСТУПНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТУДЫ

Бронхит, воспаление легких, ОРЗ

Это случилось 20 лет назад. Заболела моя внучка: хрипы, подозрение на пневмонию. Одна добрая женщина подсказала простой способ лечения. Мы поверили ее совету, сделали процедуру 2 раза — и все как рукой сняло. С тех пор всегда пользуюсь этим средством и знакомым рекомендую.

При простудных заболеваниях (бронхитах, воспалении легких, ОРЗ).

Взять по 1 ст. ложке: мед, растительное масло, спирт (или самогон). Все хорошо смешать. Если мед густой, то его подогреть на водяной бане, пока не расплавится. Этим составом очень густо намазать спину, не втирая. Сверху положить сухое толстое полотенце или надеть фланелевую рубашку (малышу), на рубашку — смоченные в теплой воде горчичники (ста-

рого образца) обратной стороной (или самим сд-
 лать горчи́чники: смешать в равных количествах муку
 и горчи́чный порошок, развести теплой водой, сло-
 жить вдвое лист пергаментной бумаги, а внутрь по-
 ложить смесь). Чтобы горчи́чники дольше сохраня-
 лись влажными, покрыть их смоченной в теплой воде
 и отжатой полотняной тряпочкой и полиэтиленовой
 пленочкой, сверху еще махровым полотенцем. Зак-
 репить все это, чтобы не съезжало (ребенка можно
 завернуть широким бинтом). Надеть теплую рубаш-
 ку, потом шерстяную кофту или жилет. Обязательно
 обеспечить тепло, иначе эффекта не получится. Дер-
 жать 3-4 часа. Лучше делать на ночь. Можно повто-
 рять через день 3-4 раза.

Адрес: Нечаевой Нине Александровне, 606480 Ниже-
 городская обл., Борский р-н, пос. Октябрьский, ул.
 Победы, д. 13, кв. 85.

ОТ БРОНХИТА И ПРОСТУДЫ...

Бронхит, простуда

Мой сын по окончании института попал по распределе-
 нию в Аркалык. Город этот в Казахстане стоит на рудниках,
 долго жить там невозможно. Через год сын заболел, стал за-
 дышаться. Много лежал в больнице — бесполезно. Какая-то
 женщина, вылечившая своего сына, от которого врачи от-
 казались, поделилась рецептом. Ему очень помогло. Хочу,
 чтобы он и другим помог, — многие читатели интересуются,
 как справиться с *бронхитом*. Вот этот рецепт:

Понадобится по 0,5 л сока алоэ, барсучьего (или
 сурочьего) и свиного жира, 1 кг меда, 0,5 кг шокола-
 да. Алоэ 3-5-летнего возраста промыть, прокрутить
 через мясорубку. Жир перетопить, остудить до 30-
 35 градусов. Шоколад натереть на терке. Все сме-
 шать. Получится очень вкусная однородная масса,
 похожая на шоколадное масло. Принимать по 1 ст.
 ложке трижды в день до еды. Хранить в холоди́льни-
 ке. Особенно нравится детям.

А вот еще целебная смесь:

алоэ и мед по 300 г, два белка, сок двух отжатых ли-
 монов, 1 бутылка коньяка. Держать десять дней в тем-

ном месте. Это особенно хорошее средство при легочных заболеваниях.

Другие варианты:

150 г сока алоэ, 200 г какао, 300 г меда, 400 г нутряного сала или по 1 стакану меда и сока алоэ, 100 г спирта.

Обе смеси надо пять дней выдержать в темном месте. Принимать все описанные снадобья по той же схеме, что и в первом случае.

Все эти рецепты проверены на родных и знакомых, все хвалили. Пейте, и вы поправитесь.

Адрес: Слуцкой Светлане Филипповне, 442200 Пензенская обл., г. Каменск, ул. Мичурина, д. 37.

ОТ РЕДАКЦИИ:

У 67-летней Светланы Филипповны трудная судьба. Счастливая семейная жизнь началась на Целине, в Казахстане. Вырастили с мужем двух детей, дали обоим высшее образование. В 1993 году стали беженцами, сбережения проглотили реформы — в Казахстане и в России. Все же построились, обжились на новом месте — в Пензенской области. В августе 2001 года случилось несчастье — Слуцкая упала с семиметровой вишни и разбилась почти насмерть. 4 операции, три месяца в бреду. Но вопреки всему осталась жить. Едва вернулась домой, новый удар — внезапно от инсульта умер муж.

Светлана Филипповна — мужественный и стойкий человек. Она продолжает не только бороться с невзгодами, но и находит в себе силы заботиться о здоровье незнанных, но близких ей по духу людей — зожевцев.

А.П.: Срезанные листья алоэ нужно выдержать в холодильнике 2 недели, а потом использовать для приготовления смеси.

ПРО МЕД И БАНЮ

Гайморит

«ЗОЖ» выписываю с августа 2001 года. Многие рецепты и советы действительно доступны и просты. Вот и я решила поделиться с читателями такими же простыми рецептами из собственного опыта. Расскажу, как я избавилась от *гнойного гайморита* при помощи меда и парной.

Понадобилось 1/3 стакана меда. Разделась и с головы до пят намазала сухое тело медом. Зашла в парную. Как только побежали сладкие «ручьи» по телу, процесс, как говорится, пошел. Окончание процедуры я определяю так: проведу пальцем по коже и на язык – не сладко, значит, все. Не ополаскиваясь водой, одеваюсь – и в постель. Укутываюсь с головой одеялом. Не бойтесь, к белью не прилипнете. Возьмите полотенце с собой под одеяло протирать лицо. 1–1,5 часа, сколько сможете, «допаривайтесь» в постели, потом смените белье.

Отложите все дела до утра, не охлаждайтесь. Я проделала три процедуры через каждые 3 дня. Даже не заметила, как гайморит прошел. Ну а если вернется, повторю лечение.

А теперь, уважаемые читатели, к вам просьба. Кто может поделиться настойкой болиголова на 2 курса лечения с 1 до 40 капель и обратно? Муж тяжело болен. Пробовали многое, состояние ухудшается. Болиголов у нас не растет. Может, кто заготовил впрок, поделитесь, пожалуйста.

Адрес: Чикашевой Р.И., 462413 Оренбургская обл., г. Орск-13, пос. Степной, ул. Полевая, д. 105.

А.П.: Из своего врачебного опыта могу порекомендовать предложенную методику слегка изменить.

Попробуйте париться через день и одновременно принимать экстракт грейпфрута (Ципросепт). Доза – 30 капель препарата разводить в 100 мл любого сладкого сока, настоя трав с медом или компота. Пить 3 раза в день за 30 минут до еды.

Преимущество этого природного лекарства заключается в том, что грейпфрут в таком виде одинаково эффективен против микробов, грибков, вирусов и простейших. Курс лечения — 3 недели.

СПАСИБО ДОБРЫМ ЛЮДЯМ ЗА РЕЦЕПТ

Гайморит

Мне 53 года, с 14 лет я страдала *гайморитом*. Часто лежала в больнице, делали проколы. Последние 18 лет я не вспоминаю про свой гайморит.

Спасибо добрым людям: подсказали, как вылечиться.

Надо изготовить мазь, все составляющие которой берутся в равных пропорциях:

мед, молоко, спирт, сок репчатого лука, растительное масло, темное хозяйственное мыло (натереть на крупной терке). Все растопить на паровой бане до растворения стружки мыла. Содержимое вылить в маленькую стеклянную баночку, остудить. Мазь готова.

Турундочки с мазью вставлять в каждую ноздрю 3 раза в день на 15 минут. Я делала так: на спичку наматывала ватку, на ватку мазь, вставляла в ноздрю, а спичку вытаскивала.

Курс лечения — 3 недели, по необходимости повторить через 10 дней.

Мазь хранить в холодильнике.

За время лечения у меня вышло много гноя, но после первого курса все прошло. Результатом я удивила своего доктора.

Адрес: Новоселовой Марии Ивановне, 603014
г. Н. Новгород, ул. 50-летия Победы, д. 6/2, кв. 121.

А.П.: Указанную процедуру следует проводить лежа на спине, подложив под плечи небольшую подушку так, чтобы голова больного была запрокинута.

КАПЛИ ОТ ГАЙМОРИТА

Гайморит

Начала оформлять пенсию, хотя продолжаю работать — у нас с мужем поздний брак, дети еще не устроены, так что еще долго придется трудиться. Вот здесь мне и помогает «ЗОЖ» — жить, не унывать, лечиться по рецептам читателей. Правда, травы покупаю в аптеке: заготавливать и сушить нет возможности. Так что советы вестника, которые не предусматривают больших затрат, очень кстати.

Решила не оставаться в долгу и тоже поделиться рецептом. В молодости у меня был *гнойный гайморит*. Излечила его сама.

Готовила капли из сока синей луковицы, сока картофеля и растопленного меда — все брала в равных долях. Лук и картошку протирала на терке или пропускала через мясорубку, потом отжимала сок. Все смешивала и закапывала по несколько капель при насморке. Очень хорошее средство, хранится в холодильнике.

Носоглотку промывала соком красной свеклы, разбавленным кипяченой водой, в который добавляла немного соли. Можно также использовать разбавленный сок лимона, отвары шалфея, ромашки, только чуток подсолить.

Фурункулы лечила ржаным хлебом: размешивала мякиш медом в равных долях и прикладывала к болячке, сделав повязку. Фурункул очищался прекрасно.

Заодно хочу обратиться к читателям: есть у меня одна проблема, с которой не знаю, как справиться: постоянно чешется лицо, голова, руки, хотя никаких высыпаний на коже нет. Обследовалась, сдавала анализы, была у терапевта, дерматолога, невропатолога — ничего толком не говорят. Может, зожевцы что посоветуют?

Адрес: Ивановой Валентине Михайловне, 400094
г. Волгоград, ул. Танкистов, д. 6, кв. 1.

СПАСЛИ ГЛИЦЕРИН И МУМИЕ

Гайморит, полипы в носу

Много лет назад я страдала *гайморитом* и *полипами* в носу. Мне сделали операцию, прочистили обе пазухи. Но через 20 лет болезнь вернулась, в этот раз без осложнения не обошлось: обнаружили затемнение лобной части головы. Мне стали готовить к операции, но из-за сильной жары, а это было летом, операцию отложили до осени.

Слава Богу, я встретила добрых людей, которые посоветовали мне, что делать.

Я начала лечение. Осенью, почувствовав облегчение, с операции отказалась. Вот уже 5 лет я живу, не вспоминая о своей болезни.

Помогли мне такие капли: взять 4 ч. ложки кипяченой воды, 1 ч. ложку глицерина, 10 таблеток по 0,2 г мумие — все это смешать. Когда таблетки растворятся, можно капать в нос 3 раза в день. 3 недели прокапать, потом сделать перерыв 3–4 дня и еще 3 недели капать, и так до улучшения. Я капала 3 месяца.

Адрес: Кунаевой Таисии Дмитриевне, 414040 г. Астрахань, Ленинский р-н, ул. Коммунистическая, д. 52, кв. 75.

ТРИ РЕЦЕПТА ОТ ГРИППА

Этот хороший рецепт от *гриппа* мы испытали всей семьей.

Серединку чеснока (стебелечек) освободить от долек, проткнуть его насквозь большой иглой, прокурить, чтобы воздух проходил и прикурить со стороны корешка. Покурить два стебелька, и все пройдет: дышать дезинфицирует и убивает микробы.

Муж два раза покурил, я один раз — и забыли про грипп. Все родственники и друзья пользуются этим рецептом.

Еще одно очень эффективное средство.

В кружку насыпать по щепотке всех специй, какие есть в доме (лаврушка, перец и т.д.). Все заварить кипятком, чуть остудить, добавить 1 ч. ложку меда и

примерно 20 г водки (для детей водку не добавлять). Вспомнился еще рецепт, которым сама пользовалась.

На 0,5 л теплого молока 1 ч. ложку сливочного масла, 1 ч. ложку меда и 1 сырое яйцо (желательно домашнее, свежее). Все хорошо размешать. Выпить на ночь и сразу же лечь в постель.

Утром встаешь здоровенький.

Адрес: Юдиной Лидии Семеновне, 403500 Волгоградская обл., г. Фролово, ул. Октябрьская, д. 1 б, кв. 12.

ДОЧЬ ЗАБЫЛА ПРО КАШЕЛЬ

Кашель

Василенко Н.Н. из Карачаево-Черкессии просит дать совет, как вылечить от *удушающего кашля* девочку четырех лет. Я знаю очень хороший рецепт и думаю, он поможет многим читателям.

Вскипятить 1 стакан молока, снять с огня и сразу же в горячее молоко добавить и размешать — в такой последовательности (это важно): 1 ст. ложку сливочного масла, 1 ст. ложку меда, питьевую соду на кончике ножа, желток сырого яйца (белок не нужен) и, в последнюю очередь, 2–3 капли 5%-ного йода. Получается приятный на вкус гоголь-моголь. Детям пить по 0,5 стакана 3 раза в день в теплом виде.

Хранить в холодильнике.

Когда у меня дочь была маленькая, она даже все сразу выпивала. Ей это «лекарство» очень нравилось. Выздоровление наступает очень быстро.

Взрослым выпивать эту порцию гоголя-моголя всю в один раз. Даже при самом сильном кашле требовалось сделать такое лекарство всего несколько раз.

Мне хочется спросить читателей вот о чем. Когда я была маленькой, часто у нас, детей, болел живот. Годы были военные и послевоенные, питание, конечно, плохое. Бабушка нам «срывала чемирь»: мы ложились на живот, бабушка обеими руками брала кожу позвоночника поперек спины и дергала до появления хруста. И боли в животе проходили. Потом я об этом забыла. Теперь я попробовала так лечить внучку

3,5 лет при боли в животике — ей это понравилось. Говорят, боль прошла.

Кто знает, как это объяснить, почему проходит боль в животе? И что означает слово «чемирь»? В энциклопедии такого слова не нашла.

Адрес: Ерофеевой Тамаре Константиновне, 462333
Оренбургская обл., г. Новотроицк, ул. Суворова, д. 7,
кв. 10.

НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ

Кашель

Я уже давал в газету рецепты от ангины. Они были опубликованы в «ЗОЖ» (№ 23 за 2003 год). Много получил откликов на эту публикацию. А сейчас я хочу предложить народный рецепт от простуды. Он не раз проверен на моих внучках — Ане (11 лет) и Насе (7 лет).

Компресс из меда.

При глубоком упорном кашле на ночь намазать верхнюю половину туловища жидким медом, осторожно втирая его в кожу. Сверху — льняное полотенце, затем компрессную бумагу, шерстяной платок. Хорошо выпить на ночь потогонный чай из малинового цвета или сухих плодов малины.

Адрес: Красноруцкому Александру Ивановичу, 249020
Калужская обл., г. Обнинск, пр. Ленина, д. 168, кв. 104.

ЕСЛИ РЕАКЦИЯ МАНТУ ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ

Кашель

Нашу газету «ЗОЖ» выписываю с 2000 года. Завела тетрадь, записываю в ней номер газеты, месяц, год и страницу, где приводится тот или иной рецепт. Когда нужно, нахожу запись в тетради, а потом газету — они лежат все в коробке по порядку. В № 10 за 2003 год попала заметка «Туберкулез под вопросом». Я столкнулась с этой проблемой еще в

1965 году. Сын рос очень болезненным ребенком. При прививке реакция Манту всегда оказывалась положительной.

Однажды мне посоветовали сделать домашнее лекарство из водки, меда, сока натертой с кожурой свеклы (все по 100 г) и 1 ст. ложки сырого алоэ. Начала поить этой смесью 4-летнего сына, давая ему по 1 ч. ложке за 20-30 минут до еды три раза в день (с 5 лет – по десертной мерке, взрослым – по столовой).

Вскоре сухой кашель сменился мягким и отхаркивающим, потом и вообще прекратился.

Для получения справки, что сын может посещать детский сад, мы отправились в детский тубдиспансер. Меня отчитали, как провинившуюся школьницу за то, что здорового ребенка привела к больным туберкулезом. Я рассказала врачу про домашнее лекарство. Сейчас сыну 40 лет, он здоров. А смесь за эти годы помогла многим.

Г. Перминова. Красноярский край.

«ЗОЖ»: Автору этого письма — за 70. Ходить ей трудно, а почта далеко. По этой причине мы не сообщаем полный адрес Г. Перминовой.

ПРО РЕДЬКУ С МЕДОМ И ЗУБНУЮ ПАСТУ «ПОМОРИН»

Кашель

Я фельдшер. Мне 57. Работала в педиатрии, в наркологии, была инструктором по лечебной физкультуре и массажу. Хочу поделиться с читателями некоторыми своими наблюдениями.

Чтобы не простужаться, достаточно начиная с осени принимать по утрам после завтрака аскорбиновую кислоту: детям – по 1 драже, взрослым – по 2. Принимать постоянно в течение всей зимы до появления зелени.

Если чувствуете, что скоро на глазу появится ячмень, заварите крепкий чай и делайте примочки теплым тампоном по 30 минут 3 раза в день.

Прыщики на лице, назревающий фурункул, простуду на губах смажьте зубной пастой «Поморин».

Если устали глаза, поводите по ним серебряной ложкой, растирайте мочки ушей. Полежите в темноте, положив на глаза кусочки пищевой фольги на 15-20 минут.

Если появился кашель,

вечером возьмите большую луковицу, мелко ее нарежьте, засыпьте 2 ст. ложками сахара, а в течение следующего дня съешьте эту кашу. Или помойте черную редьку, срежьте верхушку, сделайте углубление и заполните его медом, закройте срезанной «крышкой» и положите редьку в стакан воды (чтобы хвостик был в воде). Поставьте в теплое место на несколько часов. Принимайте по 1 ст. ложке через час. Когда весь мед съедите, можно в эту же редьку заложить новую порцию.

Кстати, рецепт с успехом применяется для растворения камней в почках. В этом случае надо попить лекарство 2 недели.

Если по утрам мучает кашель, поможет

отвар чеснока в сахарном сиропе (в стакан горячего сиропа положить 1-2 зубчика чеснока), в который можно добавить немного крахмала. Принимать по 1 ст. ложке утром натощак сразу после сна. Если кашель мешает уснуть, размешайте 2 капли йода в стакане горячей воды (если у вас нет проблем со щитовидкой, разумеется).

И последнее. С 1954 по 1960 год я жила на Украине. У меня была подруга Зина Колос. Потом родители увезли меня в Сибирь, и я потеряла Зиночку. Зина, если ты прочтешь эти строки, вспомни город Ватутин, как нам было далеко идти домой из школы, а жили мы в поселке Шахтинский.

Адрес: Зубрицкой Тамаре Григорьевне, 630124 г. Новосибирск, ул. Толбухина, д. 41/1, кв. 164.

ЛЕТО БЕЗ КАШЛЯ И МОЗОЛЕЙ

Рецепт, который предложу, хорошо излечивает боль в горле и застарелый кашель. Надо только иметь под рукой прополисную настойку. Готовится она так:

15 г прополиса измельчить и залить 0,5 л водки. Держать в темном месте до полного растворения прополиса, чаще взбалтывая. Одновременно надо сделать смесь из меда и свиного жира в пропорции 1:1. Для этого мед и жир следует нагреть, хорошо перемешать, переложить в пол-литровую баночку и хранить в холодильнике.

При первых же признаках заболевания прополоскать горло глотком настойки прополиса (затем можно ее и проглотить), после чего взять в рот 1 ч. ложку смеси меда с жиром и пососать, как конфету. При сильном кашле полоскать горло 3-4 раза в день — до полного излечения.

Летом часто натираю на ногах мозоли. В таких случаях я осторожно прокалываю мозоль иглой, предварительно обработанной спиртом или одеколоном, и выпускаю из нее всю жидкость. На бинтик, сложенный в 2-3 слоя, наношу любую глазную мазь. Затем толку таблетку стрептоцида и, обмакнув бинтик с мазью в порошок стрептоцида, прикладываю к мозоли. Бинтую или закрепляю лейкопластырем. Боль быстро проходит, и мозоль заживает.

Адрес: Яшиной Валентине Федоровне, 646108 Омская обл., Называевский р-н, с. Старинка.

ПЧЕЛЫ-ЛЕКАРИ

Насморк

Мой отец много лет занимается пчеловодством. Хотел бы поделиться с читателями вестника рецептами, которыми мы пользуемся в своей семье. Когда *заложен нос*,

надо жевать медовый сот или крышечки медовых сотов, которые срезают перед откачкой меда. Кстати, запасти соты можно на целый год, храня их в банке в холодильнике. Примерно минут через пять становится легче дышать, а через одну-две недели от насморка не останется и следа. Первые два дня надо жевать соты пять раз в день. Потом можно сократить жевание до трех раз в день и так — до полного излечения.

При заболеваниях желудка, мочевыводящих путей мы пользуемся прополисом. 2—4 раза в день после еды надо проглотить, как таблетку, шарик прополиса величиной примерно в две спичечные головки.

Адрес: Твардовскому А.А., 352130 Краснодарский край, г. Кропоткин, ул. Московская, д. 248.

РЕЦЕПТЫ ИЗ МОЕЙ «КОПИЛКИ»

Плеврит, пневмония, хронический бронхит с астматическим компонентом

Могу судить по собственным наблюдениям: наша жизнь состоит из сплошной суеты сует, порой некогда оглянуться вокруг, а остановишься на минуту — глядишь, тут болит, там болит, тяжело, конечно, но двигаться-то дальше надо. Значит, нужно лечиться. В этом очень важном деле мне помогает увлечение фитотерапией. Из своей «копилки» рецептов выбираю те, что исцеляют от нескольких недугов.

Например, *плеврит, пневмонию, хронический бронхит* лечу следующим отваром:

надо взять 100 г меда (желательно майского), 100 г кагора, 100 г сока алоэ 3-5 лет (листья пропустить через мясорубку, сок выжать через 2-3 слоя марли), 100 г сока калины, 0,5 стручка красного горького перца.

Все эти компоненты поместить в эмалированную кастрюлю, плотно прикрыть и прижать приготовленным заранее раскатанным тестом. Поставить кастрюлю на духовку и на небольшом огне запекать 2,5 часа.

Затем запеченное тесто снять (оно съедобно), а настой перелить в стеклянную баночку и принимать по 50 г за 30 минут до еды 4 раза в день в течение месяца.

А другое народное средство хорошо помогает при *бронхите с астматическим компонентом*, выводит мокроту из бронхов, а также освобождает почки от песка и мелких камней.

Возьмите 2 ст. ложки измельченного корня солодки, 2 ст. ложки цветков календулы (ноготки), 1 ст. ложку семян укропа. Залейте 1 л крутого кипятка и поставьте на водяную баню на 10-15 минут. После этого состав нужно настоять не менее 4-5 минут, затем процедить и слить в термос. Принимать в горячем виде по 150 г перед едой 2-3 недели.

Адрес: Прошиной Светлане Петровне, 346130 Ростовская обл., г. Миллерово, ул. Овчинникова, д. 29.

А.П.: В первом рецепте Светлана Петровна не учла, что плеврит и хронический бронхит требуют длительного лечения. Поэтому при приготовлении смеси советую увеличить количество каждого компонента в 10-15 раз, чтобы лекарства хватило до полного выздоровления.

ДВА РЕЦЕПТА ОТ ПОЛИПОВ

Полип в носу

Вестник «ЗОЖ» читаю с 1992 года, но пишу в первый раз. Хочу поделиться рецептом, при помощи которого можно избавиться от полипа в носу. Таким образом я вылечила своего племянника.

Небольшой кусочек прополиса я положила в жестяную баночку, поставила на огонь, как только повалил дым, баночку с огня убрала. Племянник нюхал этот дым, очень осторожно, чтобы не обжечься, попеременно правой и левой ноздрей. Процедуру можно делать два раза в день: утром и вечером.

Племяннику хватило двух дней, чтобы избавиться от полипа в носу. Кстати, я знаю еще один простой способ — от водянки яичка: нужно надеть тугие плавки, чтобы мошонка была вверху и прижата к телу. Походить так с недельку, и не нужно никакого хирургического вмешательства.

Адрес: Толчеевой Валентине Павловне, 715200 Киргизия, г. Кызыл-Кия.

А.П.: На мой взгляд, оба рецепта весьма сомнительны и вряд ли отвечают действительности.

ЧУДО-ГОРЧИЧНИКИ

Простуда

Хотела бы поделиться с читателями вестника хорошим рецептом от *простуды*. Он эффективен при высокой температуре, когда есть хрипы в горле, годится как взрослым, так и детям.

Все компоненты берутся по 1 ст. ложке. Сода хлебная (не горкой, а наравне с краями); уксус столовый (любой – 6-процентный, 9-процентный); масло подсолнечное; мед; мука (с горкой).

Все смешать, как тесто для оладьев. Консистенция должна быть такой, чтобы, когда намажете смесь на бумагу, она не стекала. Ну а теперь сделайте горчичники. Тонким слоем смажьте обыкновенный тетрадный лист и сразу намазанной стороной положите на спину, а другой горчичник – на грудь. Укутайтесь потеплее и подержите полчаса (детям – 15 минут). Потом смойте теплой водой, насухо вытрите кожу. Такие же горчичники можно прикладывать к glandam. Если болезнь запущена, то делайте это в течение 10 дней. в противном же случае хватает и 3-х.

Адрес: Кузнецовой Валентине Григорьевне, 347340 Ростовская обл., г. Волгодонск-15, п. Старо-Соленый, ул. Пионерская, д. 56.

ПРОСТУДЫ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ

Простуда

Зима, простуды... Многим может пригодиться мой рецепт. Нужно взять одно яйцо сырое, 1 ст. ложку меда, желатин липового, но за неимением такового сгодится любой, 1 ст. ложку масла сливочного несоленого и пол-

тора стакана молока. Всю массу хорошенько взбить и подогреть, но чтобы не сварился белок. Сразу выпить и лечь в постель, накрывшись теплым одеялом.

Если вы промерзли, промочили ноги, этот рецепт должен помочь.

Адрес: Лыськовой Таисии Михайловне, 690048 Приморский край, г. Владивосток, пр. 100 лет Владивостоку, д. 32 б, кв. 26.

ЛЕПЕШКА ВМЕСТО ГОРЧИЧНИКОВ

Простуда, бронхит, воспаление легких

Этот метод лечения простуды особенно хорош для маленьких деток. У самой двое, так что средство проверенное.

Для приготовления медово-горчишной лепешки надо взять:

1 ст. ложку сухого горчичного порошка, 1 ст. ложку муки, 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку растительного масла.

Все смешать и поставить на 3–5 минут в духовку. Получится крутая масса коричневого цвета. Делим ее пополам, раскладываем каждую часть на полиэтиленовую пленку. Одну часть лепешки кладем ребенку на грудку, вторую на спинку. Заворачиваем лентой из простыни, надеваем шерстяную безрукавку и укладываем ребенка спать.

Лепешка не жжет, во всяком случае, мои дети не жаловались. Утром все снимаем и протираем места компрессов. Через 3–5 дней таких процедур не останется ни кашля, ни хрипов.

Моя знакомая вылечила у маленькой дочери воспаление легких, а я лечила у детей бронхит.

Адрес: Игнатьевой Ирине Николаевне, 446350 Самарская обл., г. Жигулевск, ул. Мира, д. 54.

А.П.: Если высокая температура тела у вашего малыша продолжает держаться несколько дней, а эффект от лепешки не наступает, его срочно нужно показать врачу.

ХРЕН И МЕД ПО ЧАЙНОЙ ЛОЖКЕ

Простуда

Предлагаю проверенный на себе рецепт, предупреждающий *простуду*:

200 г столового хрена (продают в магазине) смешать с таким же количеством меда. Принимать на ночь по 1 ч. ложке.

Адрес: Кузьминой Галине Георгиевне, 440513 Пензенская обл., Пензенский р-н, Засечное, ул. Механизаторов, д. 12, кв. 60.

ЛЕПЕШКА ОТ НАСМОРКА

Ринит

С вестником «ЗОЖ» познакомилась недавно. Как-то поехала в гости к сестре и увидела газету у нее. Прочитала и стала сама покупать, а на 2003 год оформила подписку. Хочу поделиться хорошим рецептом.

Я пенсионерка, 62 года. Когда работала, часто грипповала, был *хронический насморк* и левый глаз на холоде слезился.

Меня научили, чем лечиться:

хрен и мед в равных частях (по 1 ст. ложке), ржаная мука. Сделать лепешку и прикладывать на переносицу. Я прикладывала на лоб и бровь, где болело. Если сильно жжет, можно проложить марлечкой. Лечение проводить на ночь в течение нескольких дней.

Так я вылечила *хронический насморк*.

Адрес: Ослоновой В.К., Воронежская обл., Петропавловский р-н, с. Старомеловая.

ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ НЕЗАМЕНИМОЕ ЛЕКАРСТВО

Туберкулез

В «ЗОЖ» № 15 за 2002 г. Яна Сергеевна Долгополова просила совета, как вылечить *туберкулез*.

В горячее деревенское молоко положить свиное нутряное сало, 1 ст. ложку гусиного внутреннего жира, 1 ст. ложку хорошего индийского чая, 1 стакан сухой малины, 1 стакан смородины (можно купить в аптеке), 0,5 л хорошей водки, 0,5 кг алоэ, которое не поливали 5 дней, и 0,5 кг меда.

Варить на медленном огне 2 часа в хорошо закрытой посуде, крышку обмазать тестом, чтоб не выходил пар. После варки крышку сразу не открывать. Дать отстояться. Процедить, оставшуюся гущу снова залить 1 стаканом кипятка и снова процедить отдельно. Все это лекарство пить по 1 десертной ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Адрес: Токаревой З.В., 614065 г. Пермь-65, ул. Беяева, д. 42, кв. 104.

А.П.: Автор забыла указать, что молока в указанном рецепте понадобится взять 1 л. Для городских читателей подойдет пастеризованное.

А вот листья алоэ перед употреблением следует выдержать в холодильнике после срезки 2 недели. Мед нужно добавить в смесь после ее остывания. Лечебная доза от 1,5 чайной до 2 столовых ложек 3-4 раза в день до еды.

САМОЕ ГЛАВНОЕ В ЛЕЧЕНИИ — ТЕРПЕНИЕ

Туберкулез, воспаление легких, плеврит

Мы, дети военных лет, хорошо помним голод и лихолетье, которые обрушились на нашу страну после войны. В то время распространенным заболеванием от недоедания и слабости у молодежи был *туберкулез*. Лечили таких больных поддуванием легких. Заболела и моя средняя сестра. Мама отвела сестренку в поликлинику, и врачи назначили ей поддувание легких. Неожиданно незнакомый парень подошел к маме и поинтересовался, по какому поводу она привела ребенка в поликлинику. Когда узнал, что девочке назначена такая сложная процедура, он посоветовал попробовать лечиться самим дома по следующему рецепту:

1 стакан меда натурального, 1 стакан сливочного масла домашнего, 1 стакан жира свиного нутряного, 1 стакан алоэ (от 3-летнего растения), 1 пачка какао «Золотой ярлык».

Все это расплавить в емкости на малом огне, насыпать какао, когда появятся пузырьки, выключить, хорошо перемешать. Отдельно взбить 10 свежих куриных яиц и сразу влить их в готовую смесь, непрерывно помешивая, до получения однородной массы. Чтобы быстрее остыло, поставить в холодную воду, продолжая помешивать. Затем переложить массу в литровую банку. Принимать утром натошак 1 ст. ложку состава, запивая 1 стаканом кипяченого молока домашнего с 1 ч. ложкой меда.

На второй день в молоко добавить 1 ч. ложку домашнего сливочного масла, а на третий — 1 ч. ложку свиного нутряного жира.

И так чередовать: мед, масло, жир.

Во время еды обязательно употреблять хлеб с маслом, сверху намазанный медом. Когда состав закончится, месяц отдохнуть, проверить легкие, узнать, в каком они состоянии, и снова повторить всю процедуру.

Сестра моя выздоровела, и сейчас ей уже 74 года, но она никогда больше не болела, легкие у нее в полном порядке.

И теперь, если кто-то из наших родных или близких болеет *воспалением легких, плевритом мокрым*, то всегда готовят состав по рецепту того парня, и все проходит: легкие в порядке.

Возможно, кто-то тоже вылечит туберкулез этим составом и будет здоровым. В лечении самое главное — терпение: если начал лечиться, значит, надо все делать по рецепту и до конца.

Адрес: Кобицкой Таисии Павловне, 350004 г. Краснодар, ул. Харьковская, д. 117.

А.П.: Данный рецепт (мед, жир, молоко...) хорош тем, что улучшает состояние истощенного организма. Таисия Павловна не просто пишет, что это было лихолетье. Поэтому

такие чудесные исцеления происходили за счет укрепления иммунных сил организма. Напомню еще раз: алоэ через 2 недели после выдержки в холодильнике приобретает свойства, повышающие иммунитет. Но, тем не менее, рецепт нельзя считать надежным средством для лечения туберкулеза, особенно в наше время, когда существует огромное количество медицинских препаратов.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Виктор КОСТЕРОВ: Как врач с многолетней практикой, могу констатировать, что жалобы на нарушения деятельности ЖКТ, наиболее разнообразны — от элементарного поноса (диареи) до язвы желудка и геморроя. В сельской местности издревле язву лечили зверобоем (зверобойным маслом). Это нашло свое подтверждение и в современной медицине. Установлено, что зверобой способен блокировать бактерии хеликобактер пилори, вызывающие язву. Большое значение для нормализации кислотности желудка имеет мед, которого можно принимать до 100 г в сутки. Кстати, сок сырого картофеля тоже способен восстанавливать кислотность до нормальных значений (пониженную повысить, повышенную понизить). А вот геморрой в народе лечили очень просто — использовали водные настои горца почечуйного (геморройного). От себя добавлю: горец лучше работает в комплексе со стальником.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛ ГАСТРИТ И ИЗБАВИЛСЯ ОТ КАМНЕЙ

Анацидный гастрит

Хочу поделиться некоторыми рецептами, которые я испытал на себе в борьбе за свое здоровье.

В начале 70-х сильно страдал желудком. Врачи признавали *анацидный гастрит* (нулевая кислотность) и предсказывали в скором времени рак желудка. Знакомая посоветовала

взять 0,5 л водки (тогда «Московской») и 0,5 л майского цветочного меда, все это смешать и прокипятить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Первые три дня будут сильные боли, а на четвертый болей не будет. Настой нужно целиком выпить — и все пройдет. После того, как я начал пить средство, уже на пятый день я стал кушать с аппетитом (до этого просто в рот ничего не мог брать), и боли практически прекратились. До настоящего времени чувствую себя нормально в этом плане.

Адрес: Подтергеру Ивану Ефимовичу, 692500 Приморский край, г. Уссурийск, ул. Суханова, д. 53, кв. 71.

ГАСТРИТ — ОН И У ДЕПУТАТА ГОСДУМЫ ГАСТРИТ

Гастрит с повышенной кислотностью

В студенческие годы, подобно многим, я приобрел знания и... *гастрит*. Когда начал заниматься политикой, болезнь усилилась, времени на еду не хватало (его нет и сейчас). Но тогда я еще не знал, как можно питаться мало и редко и не испортить желудок. А в прошлом стоило что-нибудь съесть «не то», как появлялись изжога, тошнота, рвота и боли. Помог мой давний интерес к народной медицине. Вот рецепты, позволяющие успешно лечить все виды гастрита, особенно с повышенной кислотностью.

Утром до еды выпейте ~~1 ст. ложку~~ *1 ст. ложку* без газа — чтобы желудок «проснулся». Два-три раза в день (но не чаще) натошак пейте 1 ст. ложку оливкового масла.

Оно должно быть достаточно прозрачным и без сильной горчинки. Примерно через две недели заметите улучшение самочувствия. Для закрепления успеха курс можно продолжать несколько месяцев, оливковое масло не вредно.

Для другого способа избавления от гастрита нужен хороший свежий, желательно цветочный (от белой акации) или горный мед.

Каждый день утром и вечером съедайте по 1-2 ст. ложки меда натошак, запивая холодной или теплой водой (но не горячей) или таким же свежим чаем. После утреннего меда желательно есть через пятнадцать минут и не грубую пищу, царапающую желудок, а также не острое и не слишком кислое.

Можно, например, творог, йогурт, омлет, мягкий сыр, то есть то, что я условно, полагаясь на свой вкус, называю «мягкое, нейтральное».

Вечером после меда пейте чай – лучше зеленый, хорошо бы при этом на ночь не есть.

В крайнем случае, позвольте опять-таки что-то «мягкое, нейтральное».

На весь курс лечения исключите кофе и любую пищу, которая содержит уксус.

Например, откажитесь от маринованных грибов. По отношению к алкоголю ограничьтесь полусладким или крепленным красным вином или водкой. Водки не более 100-150 г (соответственно весу человека).

Добавьте к этому щадящие самомассажи области желудка. Желудок в это время не должен быть набит до отказа, но и не пуст. Очень мягко и осторожно прощупайте пальцами эту область, стараясь вызвать приятное ощущение. Это чувство и покажет, что вы не калечите себя, а действительно лечите.

И будьте здоровы!

Чуев Александр Викторович, депутат Госдумы РФ.
E-mail: tchuev@mail.ru

«ЗОЖ»: Вот уж не гадали, не думали, что депутат Госдумы снизойдет до «ЗОЖ», да еще как профессионально! То есть можно надеяться, что со временем — да, да, со временем — здоровье народа окажется в надежных руках народных избранников. Тогда и заживем.

РЕЦЕПТ НАШЛИ В ГЕРМАНИИ

Геморрой

Расскажу, как мы победили застарелый *геморрой*. Когда у мужа появилась эта напасть, думала, без операции ему не обойтись. Начала штудировать «ЗОЖ», нашла разные рецепты. Применили несколько, но результата — никакого: видимо, сильно запущена была болячка. Да еще и терпения не хватало — хотелось побыстрее от нее избавиться. А тут вдруг позвонила сестра мужа из Германии. Ну, я ей, естественно, рассказала про нашу беду. Она подсказала рецепт.

Положить в чашку 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку сливочного масла, растопить на водяной бане. Отрезать листик алоэ размером примерно с полпальца, заострить, срезав иголки. Обмакнуть в теплый растопленный состав и ввести в анус. И так — каждый день.

Мы начали делать. Первые несколько дней — тоже никаких сдвигов, но на этот раз я решила не отступать. И что вы думаете? Постепенно болячка начала исчезать. Все лечение заняло чуть больше месяца, но результат оказался стопроцентный. Ложки меда хватило на весь курс. Это было два года назад. Муж пока здоров.

Адрес: Штро Галине Никитичне, 474240 Казахстан, Акмолинская область, Егиндыкольский район, с. Егиндыколь, ул. Калинина, д. 27.

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СОВЕТОВ

Геморрой

Прочитав в «ЗОЖ» № 2 за 2004 год письма под рубрикой «Отзовитесь!», решила поделиться некоторыми своими рецептами. О.И.Агиловановой из деревни Деулино Рязанской области советую полечить сына от фурункулеза так: взять горсточку шишек хмеля, заварить в стакане крутым кипятком, настоять и остудить. Процедив, принимать до еды. Я лично, чтобы избавиться от этой напасти, пила по 2 ст. ложки отвара. За неделю все прошло.

Кто страдает *геморроем*, попробуйте

вставлять тампон с медом, очень хорошо помогает. Есть еще гомеопатическая мазь «Эскулюс». Она не дорогая, хороша для профилактики.

Прошу откликнуться тех, кто воспользовался моими рецептами. Буду очень рада, если они кому-то помогли.

Адрес: Коротковой Екатерине Васильевне, 125362 г. Москва, ул. Б. Набережная, д. 11, корп. 3, кв. 11.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА ТРЕЩИНУ ПРЯМОЙ КИШКИ

Геморрой

Когда у меня обнаружили *трещину прямой кишки*, я стала искать различные народные способы лечения. Принимала ванны с отваром коры дуба, вводила в прямую кишку облепиховое масло, делала клизмы с уриной... Некоторое улучшение заметила, но окончательно вылечить болячку не удалось.

И тут в «ЗОЖ» № 24 за 2001 год нашла рецепт чудо-мази, предложенный Людмилой Аркадьевной Глушковой.

Суть в следующем.

Взять по 100 г сливочного масла, льняного масла, растопленного свиного нутряного сала, пчелиного воска, парафина, березового дегтя, серы еловой, хозяйственного мыла (настругать), репчатого лука (потереть на мелкой терке), меда, алоэ (пропустить через мясорубку); 1 ст. ложку серы аптечной и пачки нюхательного табака – все смешать, довести до кипения и кипятить еще 5 минут.

Я почему-то сразу поверила в силу этой мази и приготовила ее. Вводила в задний проход на ночь. Мазь действительно оказалась чудесной. Я вылечилась.

И с тех пор мы с ней просто не расстаемся. Муж вылечил нарыв на ноге, детям я мажу пальчики с заусенцами. Так что попробуйте.

Адрес: Черепок Нине Павловне, 403840 Волгоградская обл., г. Петров Вал, ул. Гагарина, д. 8, кв. 2.

РАКОВЫЕ ШЕЙКИ, ПРОПОЛИСНЫЕ СВЕЧИ...

Геморрой

Я знаю два поистине чудодейственных «лекаря». Первый — трава горец змеиный, еще его называют змеевик, или раковые шейки. 30 лет назад мы с женой и двухлетним сыном поехали летом к родственникам в Тамбовскую область. Чудное место: дом на краю села, в 50 метрах по песчаному косогору — чистейшая река и лес. Что может быть лучше для отдыха? Но на второй день у сына начался понос с кровью. Видимо, попала инфекция. Что делать? Мы с женой были в отчаянии. Родственница жены обнадежила. «Тоже нашли проблему: сейчас вылечим». — говорит. И мне: «Бери лопату!» Послушно беру лопату, идем к лесу, потом вдоль опушки. «Копай». Выкапываю растение 30 см высотой с цветущим розовым колосом наверху и толстым коричневым корневищем, красноватым на изломе, удивительно похожим на раковую шейку (хвостик). Нарезав мелкими пластинами, в эмалированной посуде кипятим 20 минут и в течение дня по полстакана поили сына через каждые 4 часа. Уже на следующий день даже признаков болезни не было. Родственница — а это была родная тетя жены — рассказала историю, случившуюся буквально за месяц до нашего приезда. Она лежала в районной больнице, где встретила плачущую молодую женщину, которая уже две недели находилась в детском отделении с больным грудным ребенком, страдающим кишечным заболеванием. Ребенок настолько ослаб, что уже перестал брать грудь. Тетя посоветовала ей поить малыша отваром корней раковых шеек. Через неделю родители ребенка приехали к ней с подарками и со слезами на глазах благодарили за спасение ребенка.

«А мы тут все — и люди, и животные — лечимся раковой шейкой, — сказала тетя. — Помню, еще бабушка отпаивала ею телят. Сдуру съедят хвоща — и пошло, поехало! Бабушка напоит их раза два отваром — и все проходит». Уезжая, я накопал раковой шейки впрок. Использовали ее в семье,

давали другим родственникам и друзьям, пока не был исчерпан весь запас.

Врачи райбольницы в Тамбовской области ничего не знали о раковой шейке (*Poligonum bistorta* L.). А ведь она растет в тех местах. В аптеках нашего города также о ней ничего не знали... и, по-моему, не знают до сих пор. Так что ищите раковую шейку сами и лечитесь на здоровье! А растет она в Белоруссии, в европейской части страны и Западной Сибири (от Крайнего Севера до степной зоны). Лечит кроме дизентерии стоматит, воспалительные процессы слизистой оболочки рта, желудочные заболевания, помогает, если надорвешься, поднимая тяжести, при женских болезнях, нервных расстройствах и всякого рода кровотечениях.

Второе чудодейственное средство — прополисные свечи. Лет 20 тому назад близкий мне человек обнаружил сам у себя *геморрой*. Ему порекомендовали

поставить прополисные свечи: на водяной бане растопить 150-200 г сливочного масла, собрать пенку, стереть на мелкой терке шарик не совсем свежего прополиса размером с современную рублевую монету, положить в масло на 10 минут. Затем через кофейное ситечко процедить в блюдце, а после остывания хранить в морозильной камере холодильника. Оказалось, достаточно сделать по 1 свече 3 раза на ночь, чтобы все прошло.

Уже более десяти человек использовали прополисные свечи, и неизменно эффект был положительным.

Год тому назад у соседа в прямой кишке появилась очень болезненная трещина. Хирург предложил ему операцию. Но у него уже было две операции: одна — по поводу *геморроя*, другая — тоже по поводу трещины.

Я порекомендовал ему попробовать прополисные свечи. На пятый день идет сосед радостный, улыбается. Оказалось, пошел к хирургу, тот его посмотрел и спросил с удивлением: «А ты что делал? Трещины нет!»

Адрес: Овчаренко Андрею Григорьевичу, 309850 Белгородская обл., г. Алексеевка, ул. Красноармейская, д. 43.

СТАРАЮСЬ ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ЗАМКНУТОГО КРУГА

Запор, геморрой

Порой бывает так невыносимо... Но открываю страницы «ЗОЖ», читаю и как будто поговорила с другом. Немного о себе, мне 46 лет, из них 23 страдаю ревматоидным артритом. Лечилась амбулаторно, стационарно, ездила в санатории, но ничего не помогало.

4 года назад упала, подумала — устала двигаться через боль. Решила: надо отдохнуть, отлежаться, но, увы, становилось все хуже, 2 месяца не ходила. Не могла понять — почему слабею? Хотя постоянно пила травы, занималась гимнастикой. Единственным желанием тогда оставалось не проснуться утром! Я была в панике и больше всего страдала от мысли, что никому не нужна. От безысходности стала читать книги Лазарева. Старалась выполнять все, что в них написано. Понемногу училась ходить заново — двигалась по комнате с помощью стула. От такого хождения руки и живот были в синяках. Шаг — и падаю животом на стул. Постепенно перешла на костыли. Нужно было чем-то занять себя — читать романы надоело, телевизор тоже наскучил. Решила открыть для себя Библию. Я даже не предполагала, что получу такое облегчение и утешение от этой книги.

Удивительно, как изменилось мое мировоззрение, взгляды на жизнь, а главное — мне захотелось жить. Конечно, бывают трудные моменты, но я знаю: хандра пройдет, и буду опять в норме.

Восстановление шло медленно, хотя я по-прежнему занималась гимнастикой, пила настой сабельника, увеличивала нагрузки по мере сил и возможностей. Но все же маленькие победы приносили большую радость. Теперь я выхожу на улицу. По ступенькам спускаться тяжело, но возможно.

Я знаю, что многие люди находятся в похожем состоянии, и хочу сказать, что у каждого есть шанс использовать до победного конца все возможности, хотя это и нелегко.

Помимо ревматоидного артрита, много лет страдала геморроем и запорами.

Стала употреблять в пищу больше овощей и фруктов, делать разгрузочные дни, раз в неделю голодать — и запоры перестали беспокоить.

Избавилась и от геморроя.

На протяжении нескольких лет просыпаюсь утром, ложусь на спину и начинаю сжимать и разжимать мышцы заднего прохода. Постепенно довела это упражнение до 100 раз. В периоды обострения делала свечи из каланхоэ, отрывала от цветка листик, обрезаала по форме и вставляла в анус. Также использовала мед — чайную ложку меда заворачивала в кусочек марли. Процедуру делала на ночь.

Но меня мучает еще одно заболевание — атрофический гастрит с пониженной кислотностью. Может быть, кто-то из зожевцев подскажет простой и надежный способ его лечения? Если кто-нибудь из читателей сможет поделиться травой сабельника, оплату гарантирую (спиртовую настойку сабельника не переносу).

Очень сложно выбраться из замкнутого круга болезней. Но уверена: главное — не сдаваться, ставить перед собой цель и стараться достичь ее, мобилизуя все свои силы.

Адрес: Невзоровой Людмиле Николаевне, 353544 Краснодарский край, Темрюкский район, п. Веселовка, ул. Советская, д. 10, кв. 1.

КУМ СТАЛ ПОХОЖ НА ЧЕЛОВЕКА

Полипы, язвы в ЖКТ, язва желудка

Все болезни пищевода и желудка — язвы, полипы — я лечу таким составом.

Беру 1 кг хорошего меда, желательно первой качки, и 1 кг сливочного топленого масла. Кладу в кастрюлю, довожу до кипения и варю на медленном огне 1,5-2 часа, периодически помешивая. Должна получиться однородная густая масса от светло- до темно-коричневого цвета — в зависимости от меда. Капельку состава надо капнуть на блюдце — если не расплыва-

ется, значит, готово. Принимать по 1 ст. ложке утром натощак. Полученной массы как раз хватит на весь курс лечения, чтобы избавиться от болячки навсегда. Есть еще хорошая травка, в народе ее называют петушиные коленца или суставчики.

Взять 2 ст. ложки травы на 1 л кипятка, настаивать 30-40 минут в теплом месте или в термосе. Выпить в течение дня. Помогает при болях в кишечнике и запорах. Результат лечения замечен через 3-4 дня.

Мой кум мучился язвой желудка, но лечиться ему было некогда, да и пьянка губила все. Однажды встретила его в городе, смотреть страшно — худой, весь черный, согнулся, как столетний старик. Оказывается, даже врачи уже отказались от него, так как он своей пьянкой превратил желудок и пищевод в одну сплошную язву. Отправили, говорит, помирать меня домой. А ведь у него четверо маленьких детей, да и самому пожить еще хочется. Предложила ему полечиться медом с маслом — хуже, чем есть, уже не будет, а вдруг да поможет. Встретилась с кумом через три года... Его было просто не узнать — поправился, похорошел, бросил пить, курить, стал на человека похож. Лечился, говорит, кума, твоим составом, день и ночь ел — вот и выкарабкался по сути из могилы.

Мой старший сын отслужил в армии. У него обнаружили язву желудка. Так он не стал ложиться в госпиталь, а приехал на побывку домой и полечился этим составом. Пять лет уже язва не дает о себе знать.

Адрес: Бондаревой Л.П., 633332 Новосибирская обл., г. Болотное, д. Кривояш.

ДВА СОСТАВА ПРОТИВ ЯЗВЫ

Язва 12-перстной кишки

С помощью двух составов мой муж вылечил язву 12-перстной кишки.

Первый состав:

300 г алоэ (3-летний) прокрутить через мясорубку, добавить 100 г меда, 100 г несоленого сливочного масла и 1 ст. ложку кагора.

Поставить на водяную баню, хорошо растопить. Кашицу хранить в холодильнике в стеклянной посуде. Принимать по 1 ст. ложке за 20 минут до еды, запивая только молоком. Курс лечения – 1 месяц, 10 дней перерыв и так далее до выздоровления.

Второй состав:

15 г мумие, 0,5 л сока натурального граната, 0,5 л меда, 0,5 л кипяченой воды комнатной температуры. Все тщательно перемешать и поставить в холодильник. Перед употреблением налить этой смеси полстакана и долить до полного стакана кипяченой теплой воды. Пить мелкими глотками, не залпом, за 1,5 часа до еды утром натощак 1 раз в день.

У мужа была тошнота первые три дня, потом прошло. Он выпил весь состав и повторил курс через три месяца.

Когда пошли к врачу, выяснилось: язва зарубцевалась. Но врач порекомендовала весной и осенью пить оба состава для профилактики.

Адрес: Койновой Нине Ивановне, 353320 Краснодарский край, г. Абинск, ул. Калинина, д. 67.

ЧАГА И МЕД

*Язва 12-перстной кишки,
язва желудка при повышенной,
пониженной и нулевой кислотности*

Поделюсь собственным опытом лечения язвы 12-перстной кишки и язвы желудка при повышенной, пониженной и нулевой кислотности:

в 3-литровую банку засыпать 1 стакан молотой аптечной чаги, залить крутым кипятком (с расчетом, чтобы когда поостынет до 50-60°, добавить 1 стакан меда и 70 или 100 мл воды), закрыть полиэтиленовой крышкой, поставить в темное место и выдержать 4 суток. Затем процедить и принимать 2-3 раза в день за 15 минут до еды по 1/3 части стакана. Хранить в холодильнике. Первый раз рекомендуется выпить 3 банки. А затем пить при обострении.

Р.С. Когда принимаете это средство, никаких лекарств пить нельзя, кроме альмагеля, если он предписан лечащим врачом.

Адрес: Невьянцевой В.А., 624020 Свердловская обл., г. Сысерть, Главпочтамт, до востребования.

СПАСИБО СТОИМИРУ МЛАДОВУ

Язвенная болезнь желудка, язва 12-перстной кишки, геморрой

Мне пришлось многое пережить, прежде чем избавиться от язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. Заболел я в 1958 году. Лечился бальзамом Шостаковского (был такой), альмагелем и прочими средствами. Применял и народные рецепты:

алоэ (просто ел листья, смешивал с вином, водкой и спиртом), сок капусты, картофеля, соблюдал диету.

Спал только на корточках. Спасался от болей минеральной водой «Боржоми» или «Ессентуки № 4». Ночью принимал по 5—7 раз пищевую соду. Ездил на курорты, но никаких улучшений не достиг.

С 1974 года у меня появилось отвращение к пище. Не мог есть никаких овощей, фруктов. Перед едой обязательно рвало. Дали мне группу инвалидности, сняли с военного учета. Состояние было отчаянное.

И вот в 1980 году знакомые подарили мне книгу «Мед и медолечение» болгарского ученого Стоимира Младова. Издание третье. София, 1974 год. По этой книге все болезни лечатся только медом. Я решил испробовать. У меня была язва луковицы 12-перстной кишки с плохой проходимостью. Кстати, лечение гастрита, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки одинаковое.

Лечение проводил следующим образом.

Брал полстакана (примерно 100 г) не очень горячей кипяченой воды, растворял в ней 1 ст. ложку с верхом нежидкого меда. Обязательное условие: перед приемом этого раствора он должен быть теплым. Вы-

пить за 1,5–2 часа до еды 3 раза в день. Пить только маленькими глотками. Суточная доза не должна превышать 150 г меда.

Рекомендуется принимать мед утром и вечером по 30 г, а днем 40 г. Продолжительность лечения 1–2 месяца.

Можно сочетать медолечение с медикаментозным. Это — с повышенной кислотностью. С пониженной — принимать так же, но смесь меда должна иметь комнатную температуру и пить «лекарство» непосредственно перед едой.

Через 10–12 дней у меня прекратились боли. Я не заметил, как стал все есть, не соблюдая диету. Прекратилась изжога. И вообще я просто-напросто стал забывать о своих болячках. Провел курс лечения 1,5 месяца и больше не повторял. Вот уже 19-й год совершенно здоровый человек. Стараюсь голодать 40 часов в неделю, так как имею излишний вес. Ем все подряд, но люблю что покислее. Ни разу не выпил соды, нормализовался стул, исчез *геморрой*.

Помните условие:

мед должен быть натуральный, любой, но не из переработанного сахара...

Итог же всего следующий: в поликлинике сняли с учета лет 15 назад, никакой язвы не находят. Моя книга ходит по рукам по всему городу, иногда месяцами ее не вижу. Десятки людей, которые вылечились, благодарят за помощь. Нет ни одного, которому бы не помогло это лечение.

Адрес: Климонтову Ивану Прокофьевичу, 460022 г. Оренбург, ул. Народная, д. 8, кв. 24.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛ ЯЗВУ ЖЕЛУДКА

Язва желудка

Хочу рассказать читателям «ЗОЖ», как я вылечил *язву желудка* за короткое время, хотя мучила меня эта болезнь почти три года, а особенно тяжело приходилось осенью и весной — случались обострения. Этот совет дал один пожилой человек, с которым мы вместе лежали в больнице.

Набрал 2 л холодной родниковой воды, положил туда 25 г травы тысячелистника, 25 г сосновых почек, 5 г полыни и 1,5 стакана измельченной чаги (березового гриба). Настоял сутки, а потом варил на медленном огне 2 часа, процедил. Добавил в настой 200 г сока алоэ, 200 г меда и 250 г коньяка. Все тщательно размешал и выдержал четверо суток, временами помешивая. Пил 3 раза в день по 1 ст. ложке за 10 минут до еды.

У меня язва была не запущена, поэтому мне хватило 0,5 л настоя.

Адрес: Лебедеву Виктору Викторовичу, 665013 Иркутская обл., г. Бирюсинск, микр. Новый, д. 4.

ЯЗВУ ПОБЕДИЛА, А ФОТОДЕРМАТОЗ — ПОКА НЕТ

Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки

Я подписалась на «ЗОЖ» не случайно, в надежде вылечить своего сына. У него в двухлетнем возрасте руки и ноги покрылись сыпью, теперь это уже перешло в экзему. Каждое обращение к врачам открывало в заболевании что-то новое — нарушение обмена веществ, малокровие, дисбактериоз, но неизменным оставался только диагноз «аллергический фотодерматоз». Как только становится тепло, у него появляется кожная сыпь, но держать его взаперти ведь не будешь.

Лекарств много, а результата нет, да и сколько можно травить ребенка химией? Спустя пять лет я решила все-таки перейти на народные средства. Правда, пока что успеха не достигла, но надежда на помощь зожевцев не угасла, потому что я сама благодаря народной медицине вылечилась от язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

Сообщаю три рецепта. Советую использовать, как минимум, два из них, чтобы не возникло привыкания.

Первый.

Сделать настойку, взяв по 1 л спирта, меда и 1 кг молотых грецких орехов, достигших молочной спелости.

лости (когда они величиной с орех лещины). Настаивать смесь полагается в течение месяца, затем процедить и принимать по 1 ст. ложке трижды в день за полчаса до еды. После месячного курса — месяц перерыв.

Второй рецепт.

Настойка из 100 г натертого на терке прополиса и 1 л спирта. Целебное снадобье настаивается неделю. Пьют его по 1 ст. ложке аналогично предыдущему и с месячным перерывом. Отличие этого способа в том, что принятое лекарство следует сразу же заесть приготовленной заранее смесью меда и сливочного масла (по 0,5 л). Мед и масло доводят до кипения и хранят затем в холодильнике.

Еще одна настойка.

Готовится из коньяка, сока алоэ и меда (все по 0,5 л), которые перемешиваются и выстаиваются в темном месте в течение недели. Используют трижды в день по 1 ст. ложке. У некоторых это лекарство вызывает слабительный эффект.

Во время лечения приведенными настойками нельзя употреблять спиртное. Нужно строго соблюдать диету, предписанную для язвенников. Я избавилась от своих болячек несколько лет назад. С тех пор дважды проверялась: все в порядке, язвы зарубцевались. Про диету уже забыла, но копченостями не объедаюсь. Замечу, что благодаря последнему рецепту я вылечила не только язву желудка, но и воспаление придатков. Так что не надо отчаиваться и сидеть сложа руки. Если не помогло одно, значит, найдется другая дорога к выздоровлению.

Адрес: Ибрагимовой Наталье, 363023 РСО-Алания, г. Беслан, ул. Мичурина, д. 22.

Комментарий КОСТЕРОВА В.М.

Гастрит с повышенной и пониженной кислотностью, геморрой, язва 12-перстной кишки и желудка при повышенной, пониженной и нулевой кислотности

Хочется прокомментировать рецепты лечения гастритов депутата Госдумы Чуева А.В. В первом рецепте он рекомен-

дует при гастрите с повышенной кислотностью принимать 2-3 раза в день, но не чаще по 1 ст. ложке оливкового масла. Улучшение наступало через 2 недели. Это я бы сказал научный подход к проблеме. Почему? Дело в том, что оливковое масло является сильным желчегонном (почему, кстати, его используют при чистке печени, в частности по Уокеру). А желчь, как известно, обладает выраженной щелочной реакцией, порядка РН-10. Эта выделившаяся желчь и нейтрализует избыток кислотности.

Второй его рецепт предусматривает использование горного или акациевого меда по 1-2 ст. ложке натошак, запивая чаем. Вполне разумно. Вместе с тем хочу порекомендовать рецепт лечения запущенного гастрита с повышенной кислотностью.

Взять пчелиную рамку с медом, вырезать 800 г с вощиной, распустить на водяной бане при температуре 50°, добавить равное количество сливочного масла и растопить вместе. Разлить по баночкам. Принимать 3 раза в день и на ночь по 1 ст. ложке.

Для лечения гастрита с нулевой кислотностью (анацидного) дается рецепт, с которым не могу согласиться. Я мед никогда не подвергаю термообработке, так как много полезных свойств при этом уничтожается. Вообще мед очень хорошее средство при лечении гастритов. Усилить его действие при лечении анацидного гастрита можно, принимая разбавленный пополам с водой сок квашеной капусты. И вообще при нулевой кислотности чаще прислушивайтесь к своему желудку. Полезно кушать то, что он «требуется», кислых яблок, например.

В отношении геморроя часто мы слишком мудрим. Вот и читательница советует лечить эту неприятную болезнь свечкой, которую изготавливали из листа алоэ, срезав кончики. В народе есть метод еще проще, можете попробовать. Сделайте свечку из картофеля цветных сортов и вставляйте на ночь в анус.

Некоторые рекомендуют свечку предварительно смазать медом. Я в свою очередь порекомендую одновременно с этим пить чай с донником лекарственным.

Заваривать 1 ч. ложку на 1 стакан кипятка.

Запах — божественный. Донник хорошо разжижает кровь, что очень важно при геморрое. Короткова Екатерина Васильевна в письме «Несколько простых советов» рекомендует лечить геморрой мазью «Эскулюс». Хорошо. Но лучше каштан, так как указанная мазь изготовлена на основе каштана (эскулюс по латыни каштан).

В виде настойки каштан можно применять внутрь по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

А ректально — прополисные свечи на ночь. Для этого положить прополис в морозилку на ночь, после этого он будет хрупким и хорошо измельчается. Размолоть его на кофемолке и смешать с распущенным на водяной бане маслом какао (купить в аптеке). На 10 частей масла какао взять 2 части прополиса. Сделать кулечки из вощеной бумаги по форме свечей, в которые залить смесь и поставить в морозилку. Через час, развернув бумагу, вы будете держать в руках готовые свечи.

Конечно, легче их купить. Когда введете свечи в анус, под влиянием температуры тела масло какао расплавится и освободит прополис, который целебно воздействует на геморрой. Кстати, трещины на заднепроходном отверстии так же замечательно лечатся прополисом.

Но, пожалуй самый старый народный способ лечения геморроя — втирание в заднепроходное отверстие старого соленого свиного сала.

Очень интересные сведения по лечению *желудочно-кишечного тракта* мы нашли в письме Бондаревой Л.П. («Кум стал похож на человека»). Для лечения органов пищеварения рекомендован состав из 1 кг меда, 1 кг сливочного топленого масла. Довольно толковая рекомендация. Но затем автор ссылается на «хорошую» травку, которую в народе зовут петушиные коленца или суставчики. Но что же это за растение? Я занимаюсь народным траволечением 40 лет и о такой траве не слышал, меня это заинтриговало. Прокон-

консультировался с другом, профессором кафедры ботаники Московского университета леса, тот тоже не знает. Я все же предполагаю, что это горец птичий (или спорыш), уж очень он подходит по своему строению под спорыш — стебель у него суставчатый и здорово похож на петушиные коленца или суставчики. Но в народе его называют в зависимости от областей: травка-муравка, подорожник, гусятник, мурух, мурыжник и пр. Однако названия, которое дает автор письма, нет нигде. Интрига усиливается оттого, что автор заверяет, будто эффект лечения замечен уже через 3-4 дня.

Вот почему, дорогие товарищи, давая рецепты лечения, обязательно нужно давать научные названия лекарственных растений, хотя и народные тоже не лишние. Как в нашем примере с растением спорыш.

Анализируя почту с предложениями рецептов лечения органов пищеварения, мы обратили внимание на то, что в состав многих смесей входит мед, в том или ином виде с добавлением алоэ, или сливочного масла, или сока граната, или мумие, или чаги. Рецепт с включением меда и чаги мы приведем. Очень простой способ лечения язвы желудка и 12-перстной кишки после многих неудачных способов приводит Климонтов Иван Прокофьевич из Оренбурга, ссылаясь на предложения Младова (Болгария). Он брал полстакана не очень горячей кипяченой воды, растворял в ней нежидкий мед и пил теплым маленькими глотками за 1,5-2 часа до еды 3 раза в день. Действительно, при пониженной кислотности указанная смесь должна иметь комнатную температуру и принимать ее надо перед едой. Перечень способов лечения ЖКТ большой. Вот и хочу предложить полечиться способом довольно простым с использованием зверобоя и окопника лекарственного. При желании можете его модифицировать. Но прежде обращаю ваше внимание на обоснованность выбора указанных растений. В настоящее время считается и признается во всем мире, что чаще всего гаст-

риты, язва желудка возникают вследствие инфекции. В 1982 году австрийский врач Маршалл совершил переворот в гастроэнтерологии, доказав, что язвенная болезнь — это инфекционное заболевание, и вызывается бактериями «хеликобактер пилори», которые паразитируют на слизистой пищеварительного тракта. Не вдаваясь в научные дебри, скажу лишь, что эффективными в лечении язвы указанного происхождения оказались два лекарственного растения: зверобой и окопник лекарственный. И опять не углубляясь в механизм их действия, приведу схему лечения с использованием этих растений. Лечение проводят в 2 этапа.

1-й этап. 15 дней принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке до еды зверобойное масло.

На 2-м этапе принимать 15 дней за полчаса до еды по трети части стакана киселя из окопника лекарственного. В случае отсутствия одного из компонентов, проводить лечение одним, но срок приема его увеличить до 30 дней.

Зверобойное масло готовится следующим образом.

Летом, во время цветения зверобоя сошмыгнуть (так правильно говорить) цветков этого растения, засыпать рыхло в стеклянную емкость, залить растительным маслом и настаивать на солнце месяц. Профильтровать. Правильно приготовленное зверобойное масло должно быть ярко-рубинового цвета.

Корни окопника предварительно сушат, затем измельчают на кофемолке. 1 ч. ложку порошка окопника залить небольшим количеством теплой воды, размешать до однородной массы и залить до целого стакана крутым кипятком, интенсивно помешивая.

Многие недооценивают окопник лекарственный. Недооценивают по незнанию. А ведь окопник способен синтезировать витамин В-12, который в природе обычно синтезируют микроорганизмы. Роль же этого витамина в лечении язвы огромна. Более того, в окопнике присутствует алантоин, содержащийся обычно в околоплодной жидкости животных,

который способствует росту клеток. Этот факт имеет первостепенное значение в терапии язвы желудка и кишечника. Как видите, методика проста. Кстати, за открытие механизма образования язвы желудка недавно была присуждена Нобелевская премия. Воспользуемся же этим открытием.

Если у вас незапущенный гастрит, язва, чаще пейте чай на основе иван-чая (кипрей). А уж профилактика этих заболеваний вам обеспечена.

Заваривать лучше высушенное сырье, из расчета 2 ст. ложки на 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и пить, желательно не подслащивая, 3-4 раза в день до еды.

Я, например, для отдушки (запаха) добавляю маленькую щепотку цветков таволги, больше не надо, иначе чай будет горьким. Особенно этот чай полезен при простатитах и аденоме простаты. А таволга еще обладает и выраженным противовоспалительным и лимфопротекторным действием, что способствует очищению организма от токсинов.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

Виктор КОСТЕРОВ: В настоящее время болезни почек и желчевыводящих путей прогрессируют катастрофически. Прежде всего, это зависит от состояния экологии и зашлакованности печени (чрезмерное увлечение алкоголем). Чаще всего в народе, особенно в сельской местности, использовали овес в разных видах (каши, кисели, молочко овсяное, квасы). В современной фитотерапии наиболее популярны лекарственные сборы с использованием солянки холмовой и расторопши пятнистой. В Сибири широко известны методы лечения володушкой золотистой или козелелистной, которая обладает выраженным гепатопротекторным действием. До сих пор непревзойденными желчегонными средствами считаются препараты на основе кукурузных рылец и цмина песчаного (бессмертника).

КОНЬЯК, МЕД И АЛОЭ

Мне 58 лет. В декабре 1996 года удалили правую почку: рак III стадии. Провели 40 сеансов лучевой терапии. Через 3 месяца обнаружили *гемангиому печени*.

Физическое состояние, да и моральное оставляли желать лучшего. Лейкоциты в крови и моче, низкий гемоглобин, живу одна. Стала изучать литературу по онкозаболеваниям. Очень вдумчиво читала газетные статьи, брошюры. Лечение керосином, мухомором, чистотелом, луковой шелухой и т.д. Я остановилась на методике Шевченко. В его

метод поверила и на свой страх и риск решила лечиться, хотя врач предупредил: «Никакой самодеятельности». Первые два курса одолела легко, а вот третий с трудом: организм не захотел принимать масло.

Стала внимательно изучать травы.

Приготовила сироп из цветов одуванчика и пила 3 раза в день по 1 ст. ложке. Диету соблюдала строго, но в моем рационе ежедневно были молочные продукты из натурального коровьего молока.

Часто сдавала анализы и следила за состоянием организма. Улучшение наступало, но гемангиома росла. Знакомая женщина-врач предложила попробовать один рецепт и сказала, что применять его можно 1 раз в год.

Рецепт такой:

коньяк – 250 г, мед – 500 г, алоэ трехлетний – 200 г (выжать сок), смешать.

Травы: тысячелистник – 100 г, сосновые почки – 100 г, шиповник (сушеные ягоды) – 100 г, чага (измельченная) – 200 г, полынь горькая – 5 г.

Все залить 3 л холодной воды, кипятить 2 часа на умеренном огне. Укутать и настаивать 24 часа. Процедить и смешать с коньяком, медом и алоэ. Настаивать еще 4 часа.

Принимать 6 дней по 1 ч. ложке за 2 часа до еды 3 раза в день.

Все последующие дни в течение 2-3 месяцев пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Хранить в темной посуде в холодильнике.

Вот такой рецепт. Уже 4-й год пробую его на себе. За 3 года 7 раз почистила печень по Малахову. Вышло много грязи. Гемангиома в результате стараний уменьшилась в 4 раза. Сейчас она размером 1,8 см. Состояние печени, да и мое душевное тоже, улучшаются. Подводит гемоглобин — периодически падает. Пью хвою, помогает. Но то и дело организм дает сбой. Постоянно приходится держать себя под контролем. И в основном справляюсь сама, не обременяя врачей. Живу и верю в то, что делаю, ведь жизнь стоит того, чтобы за нее бороться.

Адрес: Мироновой Людмиле Александровне, 152914 Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Набережная Космонавтов, д. 9, кв. 101.

СОСТАВ ОТ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Камни в желчном пузыре

Прочитала в «ЗОЖ» просьбу Лидии Алексеевны Владимировой дать рецепт от *камней в желчном пузыре* и спешу ей на помощь. Много лет назад, когда еще не было УЗИ, мою маму беспокоили частые приступы из-за камней в желчном пузыре. Помню, что единственный способ избавиться от боли — принять горячую ванну. Боль понемногу утихала, но проблема по-прежнему оставалась. Однажды на работе я заметила, как одна сотрудница регулярно ест черную редьку. Поинтересовалась и узнала, что так она выводит камни из желчного пузыря.

Вот рецепт ее приготовления.

Утром приготовить 1 ч. ложку сока красной свеклы, смешать с 1 ч. ложкой меда и выпить. Через 2 часа съесть 2 ст. ложки тертой редьки. Завтракать можно только минут через 30-40. И так на протяжении двух месяцев: 10 дней лечиться, 10 дней отдыхать. Затем сделать перерыв на полгода, после чего процедуру возобновить по той же схеме. Если состояние здоровья улучшится, то профилактически проводить лечение 1 раз в год.

Маме помогло не сразу, но года через три полностью избавилась от изнуряющих болей.

Адрес: Уперенко В.И., 462356 г. Новотроицк, ул. Ситкина, д. 17, кв. 87.

ПРО ЧЕРНУЮ РЕДЬКУ

Камни в желчном пузыре

Как-то прочитала в отрывном календаре о том, что одному хирургу, который удалял *камни в почках и желчном пузыре*, коллеги сделали из этих самых камушков пепельницу. Однажды в нее положили кусочек черной редьки с медом,

который остался после лечения кашля. Сок из редьки вытекал, и... камушки растворялись.

Вот так я случайно узнала, что сок черной редьки растворяет камни в желчном пузыре. Муж, страдавший этим недугом, решил попробовать.

Сок смешивали с медом. Он пил 1 ст. ложку утром натощак и через 15 минут завтракал.

Камни, правда, растворялись долго — 6 месяцев, но зато операция мужу не потребовалась.

Сенотрсова О. Ф., г. Нарткала.

ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ И МНОГОЕ ДРУГОЕ

Описторхоз, глисты, лямблиоз

В детстве я со своим братом жила в селе Адаево Оренбургской области у бабушки. От нее узнала много рецептов, которыми и хочу поделиться.

От глистов, солитера, лечит и лямблиоз.

1 стакан очищенных тыквенных семечек, 2 сырых желтка (желательно от домашних кур), небольшой кусочек селедки — все это съесть утром натощак. Полежать 2 часа с грелкой на правом боку и через каждые полчаса съедать по кусочку селедки (всего 4 кусочка). Лечиться таким способом 5-6 дней, при острицах — 3 дня. В период лечения надо, чтобы дома было тихо и громко не журчала вода.

От описторхоза:

1 стакан очищенных тыквенных семечек, 2 сырых желтка, 1 ст. ложка меда, 1 стакан теплой кипяченой воды — съесть все утром натощак за один прием. Под правый бок положить горячую грелку на 2 часа. Через 10 дней повторить (эту процедуру сделать за месяц 3 раза).

И не надо травиться таблетками.

Адрес: Патраманской Генриетте Константиновне, 662544 Красноярский край, г. Лесосибирск, ул. 60 лет ВЛКСМ, д. 9, кв. 1.

ОТ ЦИРРОЗА ПЕЧЕНИ МЕНЯ СПАСЛИ ТРАВЫ И МУМИЕ

Цирроз печени

В 1990 году мне поставили диагноз: *цирроз печени*. От него буквально за месяц «сгорела» моя теща в 1977 году, так что вы можете себе представить мое состояние. Сослуживец посоветовал мне обратиться к одному целителю, который в те годы жил в поселке Баякул, это в Казахстане. Целитель дал мне рецепт, в состав которого входили травы и мумие. Я лечился в течение года и, слава Богу, жив и здоров до сих пор. При обследовании цирроза у меня не обнаружили. Может быть, этот рецепт поможет другим, тем более побочных эффектов у лечения нет.

Сначала расскажу, как готовить лекарство, а потом — как принимать.

Первая смесь трав:

цикорий — 20 г, хвощ полевой — 20 г, тысячелистник — 20 г, зверобой — 20 г.

Вторая смесь трав:

адонис — 20 г, хвощ — 20 г, тысячелистник — 20 г, чистотел — 40 г.

Способ приготовления настоя.

В чистую посуду опустите 1 ст. ложку смеси (соответственно первой или второй), залейте 1 стаканом (250 г) крутого кипятка, прокипятите на водяной бане в течение 30 минут. Остудите при комнатной температуре, процедите. Эту порцию разделите на 3 части. Принимайте 3 раза в день до еды за 25–30 минут. Но начинать лечение нужно с мумие.

Пол-литровую банку хорошо промойте, заполните кипяченой водой и растворите 0,5 г мумие. Принимайте за 25–30 минут до еды 3 раза в день по 1 ст. ложке в течение 24 дней. Потом 10 дней принимайте первый состав трав, 24 дня — опять мумие (0,7 г на 0,5 л), следующие 10 дней — второй состав трав, 24 дня мумие (0,9 г на 0,5 л) и так далее. То есть каждую

последующую десятидневку прибавлять по 0,2 г мумие на тот же объем воды.

Итак, повторяю.

Я начал с того, что принимал мумие (0,5 г на 250 г воды) 24 дня, затем 10 дней – 1-й состав трав, затем опять мумие (0,7 г на 250 г воды) 24 дня, 10 дней – 2-й состав трав, мумие – 24 дня (0,9 г на 250 г воды), 10 дней 1-й состав трав и так далее.

Лечение длительное, я уж точно не помню, сколько таких курсов пропил, но через какое-то время нужно пройти обследование и посмотреть результат.

Питание рекомендуется белковое, обогащенное витаминами:

молочные продукты, отварное мясо (кроме свинины), рыба, овощи, фрукты, соки.

Исключите жареное, соленое, будьте осторожны со сладким. Избегайте физических и психологических перенапряжений. Этот рецепт был составлен с учетом моей язвы 12-перстной кишки. Заодно я избавился и от нее.

Хотел бы пожелать всем читателям здоровья, счастья и терпения в лечении своих болезней.

Адрес: Гущину Николаю Васильевичу, 646830 Омская обл., р/п Нововаршавка, ул. Тельмана, д. 116, кв. 3.

Комментарий КОСТЕРОВА В.М.

Гемангиома печени, камни в желчном пузыре

Перебирая почту читателей вестника, обратил особое внимание на письмо «Коньяк, мед и алоэ» Мироновой Людмилы Александровны, в котором читательница знакомит нас не только с трудностями, но и с их успехами траволечения. Ведь после удаления раковой почки, обнаружилась гемангиома печени. Людмила Александровна борется, и не безуспешно, но жалуется, что организм то и дело дает сбой. При онкологии, как ни при какой другой болезни, снижен имму-

нитет, а он нужен, наоборот, усиленный. Организму едва хватает сил бороться с собственными «болячками», а тут еще другие раздражающие факторы: инфекции, стрессы, от которых никуда не уйдешь. Выход один — защищаться. Я в подобных ситуациях порекомендую такой иммуностимулирующий сбор.

Кукурузные рыльца — 3 части, календула — 3 части, шалфей — 2 части, котовник — 2 части, бузина черная — 2 части, мелисса — 2 части, зверобой — 3 части, таволга вязолистная — 2 части, лист черной смородины — 3 части, плоды шиповника — 4 части. 2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 3-4 часа и пить по полстакана 3-4 раза в день, желательно не подслащивая.

Курс лечения — месяц, затем сделать перерыв на 10 дней и далее использовать другой сбор.

Лист черной смородины — 2 части, лист брусники — 2 части, корень солодки — 1 часть, солянка холмовая — 2 части, соплодия ольхи — 2 части. Готовить и принимать настой, как и предыдущий.

Одновременно следует тщательно пережевывать и проглатывать сухие плоды расторопши пятнистой или принимать масло расторопши по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

Камни в желчном пузыре. Из всех рецептов, присланных в редакцию, большинство рекомендует использовать черную редьку в разных видах: натертой на терке с медом, или мед с соком, или сок с сахаром. При этом указывают сроки лечения от полугода до трех лет. Напрашивается вопрос: а многие ли больные выдержат такой трехлетний марафон?

Можно порекомендовать способ выведения камней за неделю. Для этого приготовить сбор.

Мята — 5 частей, пижма — 1 часть, тысячелистник — 10 частей, зверобой — 2 части, фиалка — 10 частей, бессмертник — 20 частей, трилистник — 30 частей. Размолоть на кофемолке и расфасовать по 5 г. Принимать в сухом виде.

В пятницу вечером, очистительная клизма, затем сразу принять 1 порошок, запить водой и лечь спать. Утром клизма и второй порошок, в 10 часов утра без клизмы — третий

порошок, в 11 часов — четвертый. В 20 часов — пятый порошок и через 30 минут выпить три четверти стакана оливкового масла и лечь в постель, обложив область печени грелкой на 3-4 часа. На 3-й день клизма и 250 мл отвара овса, в 11 часов очистительная клизма. В обед молочный суп. Через 2 дня процедуру повторить.

Все камни постепенно выйдут. Из народных средств для выведения камней из желчного пузыря наиболее популярный — пить оливковое масло, начиная с 1 ч. ложки 3 раза в день, доведя через неделю до 50 г за раз утром и вечером. Это количество нужно пить 2-3 дня.

В свое время, еще будучи молодым фитотерапевтом, я интересовался, как же куры склевывают камешки в огромном количестве, а в помете их нет, куда же они деваются? Да растворяются они в желудке. Это раньше считали, что камешки нужны для перетирания пищи. И что же? На указанном явлении построена и методика выведения камней из желчного пузыря. Этот метод мы апробировали, хотя если быть честным до конца, наш великий натуропат, фитотерапевт Павел Куреннов, об этом говорил еще около ста лет назад.

Возьмите 30 штук неочищенных куриных желудков (куриные пупки их еще называют), снимите внутреннюю оболочку, высушите, измельчите в ступке, и принимайте на кончике ножа трижды в день, запивая водой до тех пор, пока не закончится все лекарство. Через неделю все повторить. Метод проверен лично мной.

Болезненная тема — *печень, ее цирроз*. Цирроз печени сейчас обычное дело, ибо пьянство уже перешагнуло мыслимые пределы. Ну а пиво пить стало даже модным. Спиртное для печени — это яд. Хотите проверить, насколько здорова ваша печень? В праздники, или когда вы еще принимаете спиртное, обратите внимание, как быстро вы пьянеете от 2-3 рюмок водки. Если быстро, завязать эти процедуры немедленно, ибо ваша печень уже не способна справиться с ядами, а именно она этим и занимается в организме. Один из читате-

лей приводит рецепт лечения цирроза печени, занимающий целую страницу. Но в основе лежит использование мумие. Сразу скажу, что, готовя настой из относительно легких фракций растений (это ведь не корни), кипятить 30 минут не следует, вполне хватит и 15-ти. В отношении мумие принято потреблять в сутки 0,2 г, желательно запивая морковным соком. Для восстановления клеток пораженной печени нужны так называемые гепатопротекторы, а это прежде всего: солянка холмовая и расторопша пятнистая. Принимать их надо в виде настоя (солянку) и в виде масла расторопшу. Я поступаю проще.

Измельчаю плоды расторопши и 100 г их засыпаю в литровую бутылку с подсолнечным маслом.

Использую масло только для приправ в салаты, винегреты и другие блюда, то есть, не подвергая действию температуры, как, например, при жарке. Хорошо показал себя препарат из расторопши — селимар, а так же карсил. В моей практике были эпизоды, требующие лечения печени подручными средствами, поскольку мы находились тогда в экспедиции, и больниц никаких в округе не было. Замечательно показала себя володушка золотистая. Подойдет и володушка козелелистная. В Сибири это обычные растения. Готовить надо из них настой.

2 ст. ложки травы заваривать 600 мл кипятка, настоять 30 минут и пить по полстакана 3-4 раза в день.

Одновременно принимать цветочную пыльцу по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды под язык до полного рассасывания.

У кого есть возможность принимать маточное пчелиное молочко, не упускайте такого случая. Дозы приема его очень маленькие, порядка 10-20 мг, это буквально на кончике ножа. Есть композиции его с медом, где молочка — 2% и меда — 98%, и называется она Апитонус. Препарат Апитонус содержит еще 1% прополиса, это еще лучше. Такие препараты выпускаются Коломенским пчеловодным комбинатом в Московской области. Приготовить препарат может и опытный пасечник. Ну а если он очень опытный и

имеет определенные навыки в пчелолечении ужалениями, то поможет вам справиться с циррозом печени.

И еще хочу подсказать одно средство. Это блинчики.

Измельчить в муку орехи фундук и гречневую крупу, смешать. Брать по 1 ст. ложке муки ореха и гречки, добавить воды, и сформировать блинчик или лепешку, хранить в холодильнике. Съедать утром и вечером по лепешке, запивая чаем следующего состава.

Чабрец – 20 г, валериана – 10 г. 1 ч. ложку смеси заваривать 1 стаканом кипятка. Настоять 15 минут и им запивать лепешку.

Из дополнительных средств можно порекомендовать Хитохол, Тыквейнол, Посейдонол. Все они растительного происхождения. Но особенно показан Фиторен. Из последних разработок – Бетулагепат, на основе экстракта бересты березы.

Сельским жителям хорошо пролечиться овсом (как дополнительное средство), только заготавливать его надо в период молочно-восковой спелости, а после сушки он сохраняет зеленый цвет, а не желтый.

Заваривать овес надо из расчета 2 ст. ложки на 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 30 минут и пить по полстакана.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

Виктор КОСТЕРОВ: Народная медицина издавна успешно борется с заболеваниями почек и мочевыводящих путей. Достаточно привести пример: в центральных районах России широко использовался метод лечения простатита листом подорожника, который вводили ректально, свернутым в трубочку, предварительно обжатым так, чтобы выделился сок. Еще шире использовались методы апитерапии.

ПОХОЖЕ, И ДАЛЬ ОШИБАЛСЯ

Аденома простаты

Обращается к вам травница из г. Рубцовска Алтайского края Васина Нина Александровна.

В вестнике за 2003 год было напечатано письмо с рецептами лечения *аденомы предстательной железы* подмором пчел, а в конце письма — разъяснение редакции, что такое подмор пчел со ссылкой на Даля.

Аналогичным рецептом лечения аденомы простаты я пользовалась из книги апифитотерапевта А.Ф. Синякова «Пчелиная аптека», изд. «Физкультура и спорт», 1995 г., где он дает разъяснение, что такое подмор пчел: «Отвар из подмора пчел при аденоме предстательной железы».

Взять 1 ст. ложку подмора пчел (то есть умерших пчел, находящихся возле улья), залить 0,5 л кипяченой воды, довести до кипения и варить на слабом огне 2 часа. Затем оставить для охлаждения при комнатной температуре на 1-2 часа. После чего проце-

дить и пить отвар по 1 ст. ложке 1-2 раза в день в течение месяца, через 6 месяцев курс лечения может быть повторен.

Подмор пчел по Синякову (стр. 297): «... то есть умерших пчел, находящихся возле улья...».

Подмор пчел по Далю: «... подмор пчел, мор, вымор — оставшаяся затем по выморе вощина» («ЗОЖ», № 124, стр. 25 за 2003 год). Вощина — это искусственно созданное основание для будущих сотов, имеющее вид тонкой пластины с выдавленными шестигранными углублениями, по которым пчелы, откладывая воск, строят правильные ячейки будущего сота. На вощине пчелы энергично работают и никогда не погибают. Синяков в своей книге приводит второй рецепт лечения аденомы простаты

с помощью подмора пчел с добавлением 2 ст. ложек пчелиного меда и 2 ч. ложек 10-процентного спиртового экстракта прополиса.

Мужчины, которые пользовались этим рецептом, заявляют, что это дает хорошие результаты, избавляя от операции.

Рецепт лечения аденомы простаты подмором пчел, вероятно, имеет давние народные корни. Есть смысл уточнить в вестнике, что же такое «подмор пчел». Заранее благодарю за ответ. Я сама, как травница, пользуюсь подмором пчел по Синякову.

Адрес: Васиной Нине Александровне, 658200 Алтайский край, г. Рубцовск, а/я 8/1.

ЦЕЛЕБНАЯ СМЕСЬ

Камни в почках

Хочу предложить читателям рецепт, с помощью которого я вывела камни из почек. У меня часто случались приступы, камень сдвигался, причиняя жуткие боли, и меня сразу увозили в больницу. Однажды камень застрял в мочеточнике. Меня направили во Владивосток на консультацию, там сделали УЗИ и сказали, что камень выйдет сам.

В очереди к врачу одна женщина посоветовала мне сделать такую смесь.

Взять 1 стакан молотого чеснока, 1 стакан медицинского спирта, 1 стакан молотого цветущего подсолнуха (шапочку брать целиком, не отделяя семечки и лепестки), 1 стакан меда и 1 стакан сока алоэ. Все перемешать, переложить в банку и на 12 дней поставить в темное теплое место. Принимать по 1 ст. ложке натощак за 1 час до еды, жевать как жвачку, потом выплюнуть.

Мне помогло, все камушки вышли песком. Теперь я каждое лето заготавливаю такую смесь для профилактики.

Адрес: Казимировой Марии Евдокимовне, 692413 Приморский край, п. Кавалерово, ул. Невельского, д. 1, кв. 34.

ВРАЧ КАМНЕЙ НЕ ОБНАРУЖИЛ

Камни в почках

Многие спрашивают: «Как избавиться от *камней в почках?*». Я — пенсионерка, мне 60 лет. Поделюсь опытом, который испытала на себе.

У меня были камни в почках по 0,9 мм в каждой, мне предлагали операцию, я отказалась и стала сама, как могла, выводить камни.

Летом делала соки из моркови, свеклы и огурца: 1 стакан сока утром из трех составляющих, натощак.

Осенью и весной делала смесь: 0,5 кг петрушки, 200 г меда и 1 лимон. Пропустить через мясорубку петрушку и лимон, а в конце добавить мед. Есть по 1 ст. ложке до еды 3 раза в день (это очень вкусная смесь). Курс — два месяца, весной и осенью.

Пропейте так годика два и периодически делайте УЗИ. На первом году камни дробятся, а на следующий год выводятся безболезненно, и не почувствуете, когда выйдут.

Адрес: Котовой Ф.М., 414013 г. Астрахань-13, ул. Мелиоративная, д. 4, кв. 73.

О МЕДНЫХ ПЛАСТИНКАХ И МЕДОВЫХ ШАРИКАХ

Простатит, цистит.

Я уже писала в вестник («ЗОЖ» № 17 за 2000 год) о лечении медной пластинкой. До сих пор идут письма с просьбами выслать медные пластинки. Но мне просто негде их взять. Сама вытащила медную пластинку из старого рефлектора-отражателя. Так что ищите их в старых электроприборах, старые монеты тоже годятся.

Это первое, что мне хотелось бы сказать вам. А второе — поделиться двумя хорошими рецептами.

Первый — от *простатита*.

0,5 кг очищенных тыквенных семечек (нежареных) в зеленой оболочке пропустите через мясорубку, смешайте с 1 стаканом жидкого меда (мед не греть!). Все хорошо перемешать и быстро скатать шарики размером чуть больше лесного ореха. С десятков шариков положить в баночку, оставить в комнате, а остальные положить в холодильник на нижнюю полку. Один раз в день натошак за 30 минут до еды сосать один шарик.

Кончились все шарики — кончилось лечение. Средство это очень сильное, поэтому лечиться нужно не чаще чем один раз в год.

Второй рецепт — от *цистита*.

1 ст. ложку-толокнянки залейте 1 стаканом кипятка и кипятите на медленном огне 4-5 минут под крышкой. Добавьте немного питьевой соды. Настоять 1-2 часа. Принимать теплым за 20-30 минут до еды по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Адрес: Лиходед Ларисе Петровне, 614109 г. Пермь, ул. Каляева, д. 14, кв. 38.

«ЗОЖ»: Наверное, нелишне напомнить, о чем писала нам в 2000 году Лариса Петровна в своем письме «Медные пластинки лечат!». Она, исходя из собственного опыта, советова-

ла, в частности: при любых ушибах, болезненных ощущениях приложить к больному месту медный пятак или медную пластинку размером от 1 до 8 см в диаметре, толщиной от 1 до 3 мм. Если действие пластинки эффективно, она «примагнитится» к телу и на коже останется след от металла. Лечит успешно ангины, полиартриты, миозиты, долго незаживающие раны. Перед каждым употреблением пластинку следует прокипятить 5-10 минут в крепком растворе соли, чтобы очистить ее от окисления. А потом промыть водой. Пластинку накладывать на болезненные участки на время от 6 часов до 2 суток. За это время периодически снимать, чтобы промыть кожу под ней водой с мылом. Кстати, прикрепить пластинку можно лейкопластырем. Иногда пластинка сама смещается в более болезненное место.

Одним словом, все проще пареной репы.

Где поискать медную пластинку, вы теперь знаете.

Комментарий КОСТЕРОВА В.М.

Аденома простаты, простатит

Патология простаты — одна из ведущих среди болезней мочеполовой сферы. Несмотря на то, что методы лечения этой болезни, в том числе и народные, отработаны, сплошь и рядом можно встретить противоречия и разночтения. Покажем это на примере подмора пчел, применяемого при лечении простатита и аденомы простаты. Так, например, Васина Нина Александровна в письме «Похоже, и Даль ошибался» просит прояснить вопрос: так что же такое подмор пчел. Мнение, что подмор пчел — это умершие естественной смертью вблизи улья пчелы, верно лишь наполовину. Да, это умершие пчелы, но около улья их искать не нужно, потому что никогда их там не найдете. А ведь непосвященные люди и правда будут там искать. Пчелы, как правило, умирают на работе вне улья, а уж если и погибнут около улья, то найти их там невозможно, поскольку ульи стоят в траве, где заметить их невозможно. Где же брать подмор? Да в том же улье, только

весной, когда пчеловод делает осмотр санитарного состояния улья, чистит пчелиное жилище и удаляет умерших за зимовку пчел. При благополучной зимовке погибших пчел не очень много, но если им было душно, или голодно, или посетили мыши, отход может быть огромным, вплоть до гибели всей семьи. А знаете, сколько пчел в пчелиной семье средней силы? Много, порядка 40 тысяч. Вот этот отход и является материалом для приготовления лекарства (настойки или отвара). Читательница просит пояснить, в каком же виде использовать подмор пчел. Кратко напомним: в виде настойки и в виде отвара.

Для настойки берут стакан с верхом подмора, заливают 0,5 л водки, настаивают 2-3 недели, процеживают, тела пчел отжимают через марлю.

Используют настойку, как правило, в виде втираний и компрессов.

Для отвара берут подмор из расчета 1 стакан на 1 л воды, кипятят на водяной бане не менее 2 часов. Фильтруют и принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Кто принимал внутрь отвар, знает, какой у него отвратительный вкус, даже мед не помогает. Но я нашел выход. Однажды, в силу сложившейся обстановки, я вынужден был поймать рой моего отроившегося улья (семьи), утопить его, затем высушить и приготовить из него настойку. Каково же было мое удивление, когда я убедился, что по вкусу он довольно терпимый. Мне стало сразу понятно, что отвратительный вкус умерших перезимовавших пчел возникает от большого количества каловых масс, которые скопились в них за период зимовки. Ведь пчелы, находясь в улье на зимовке, в среднем полгода не оправляются в улье, а накапливают каловые массы до первого облета на улицу. Вот поэтому подмор из перезимовавших пчел я использую только наружно. В моем же случае с роем, когда содержимое кишечника пчел не было наполнено испражнениями, и настойка получилась вполне терпимая на вкус.

Не могу не согласиться, что рецепт читательницы лечения простаты пчелиным подмором с добавлением 2 ст. ло-

жек пчелиного меда и 2 ч. ложек 10-процентного спиртового экстракта прополиса эффективен. Но хочу добавить, что кроме этого хорошо зарекомендовал себя и ректальный способ введения прополисных свечей. Но мы еще добавляем в состав свечей порошок окопника лекарственного или экстракт почек черного тополя. Последний хорош особенно при инфекционном простатите.

В отношении проблемы выведения камней из почек почти одна из многочисленных. Читатели предлагают много рецептов, некоторые из них настолько индивидуальны, что иногда отдельным людям не помогают, другие требуют слишком продолжительного лечения. Ну, например, читательница Котова из Астрахани предлагает принимать свою смесь «годика два». Я, работая фитотерапевтом в санатории «Зеленый городок» в городе Пушкино, подобные рецепты больным иногда предлагаю, но те сетуют на продолжительность курса. Приведенный курс, несмотря на продолжительность, можно порекомендовать, так как это метод очень щадящий. Привлек мое внимание и рецепт Казимировой Марии Евдокимовны из письма «Целебная смесь». Правда, как долго принимать, не указано, но настораживает многокомпонентность смеси, да и цветущий подсолнух найти можно далеко не везде. В этой связи я хочу подсказать очень простой, но эффективный способ, проверенный в народе и в нашей фитотерапевтической практике. Приготовить настойку из корней шиповника коричневого, который растет повсеместно. При заготовке корней их надо сразу измельчать, потому что, высохнув, они настолько затвердевают, что потом придется работать зубилом.

Взять 150 г измельченных сухих корней шиповника, залить 1 л водки, настоять 3 недели в темноте и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды с водой и обязательно на ночь. Месяц нужно пропить, 10 дней перерыв и снова месяц принимать настойку. Со второго месяца хорошо пить чай на смородиновом листе с мелиссой. Камни превратятся в песок и выйдут безболезненно.

В отношении *простатита*. Читательница Лиходед в письме «О медных пластинках и медовых шариках» предлагает лечить эту болезнь простым способом. Этот способ явно надо усилить. Ведь тыквенные семечки принимают из-за большого содержания в них микроэлемента цинка, необходимого для функционирования половой сферы. Чем усилить? Очень хорошо бы втирать в промежность настойку пчелиного подмора, о чем говорилось выше, а ректально вводить прополисные свечи на масле какао, добавив по возможности окопника лекарственного (порошок) или масляную вытяжку почек черного тополя. И кушать больше петрушки.

При *простатите* инфекционной природы не обойтись без зверобойного масла, которое вводится ректально с тампоном. Даже в этом усиленном варианте лечение продолжительное, и не надо настраивать себя на быстрый эффект. Еще хуже потерять веру. Постоянно пейте Копорский чай, или настой листьев лесного ореха. И хорошо, если кто-то сумеет достать (собрать) грушанку круглолистную.

Все названные растительные средства заваривать и пить как чай из расчета 1 ч. ложка сырья на 1 стакан кипятка.

И еще очень важная деталь, о которой почему-то умалчивают. Лечить надо обоих половых партнеров (если они еще партнеры). В большом проценте случаев инфекционного простатита излечение одного партнера может не дать желаемого эффекта из-за вторичного заражения другого партнера. Упрощать эту болезнь, значит, принести вред. Но все в наших руках.

БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ: Бытует мнение, что в эндокринологии в основном используются гормоны и химические препараты. На самом деле мой опыт врача фитотерапевта свидетельствует, что травы и продукты пчеловодства с успехом могут применяться наряду или вместо некоторых лекарств.

СОСТАВ МАЗИ ОТ ГАНГРЕНЫ ВСЕГДА НОШУ С СОБОЙ

Диабетическая стопа, гангрена

Написать меня побудила статья в «ЗОЖ» (№ 2 за 2004 год) «Контроль за болезнью — в руках пациента». В ней рассказывалось о такой болезни, как *диабетическая стопа*, которая впоследствии может привести к *гангрене*.

Мою маму, диабетика с 20-летним стажем, вылечила от гангрены бабушка из украинского села. К тому времени маму выписали из больницы домой — умирать. Сердце могло не выдержать операции, а гангрена была в последней стадии.

Тогда я сделала мазь, состав которой сообщила та бабушка, и стала прикладывать к больной ноге. Боль не утихала на протяжении 30 дней, а на 31-й началось кровотечение. Вытекала черная кровь, но боль прекратилась. Кровотечение повторилось несколько раз. Потом рана стала затягиваться. И со временем вырос молодой ноготь, даже следов не осталось от той ужасной черной гнили вместо ноги.

С тех пор этот рецепт всегда ношу с собой.

Все компоненты берутся в равных частях — по 50 г: канифоль, воск, мед, смалец несоленый (сало растопленное), мыло хозяйственное, масло постное (подсолнечное). Все компоненты измельчить и прокипятить. Когда масса немного остынет, добавить лук, чеснок (потереть на мелкой терке) и алоэ (измельчить) — все тоже по 50 г. Всякий раз перед тем, как приложить мазь, разогреть ее на водяной бане.

Адрес: Ивженко Мае Петровне, 666791 Иркутская обл., г. Усть-Кут, ул. Горького, д. 30, кв. 10.

А.П.: «Уж сколько раз твердили миру...», что мед надо вводить в состав только ПОСЛЕ кипячения при температуре не более 40 градусов.

Диабетическая стопа — грозное осложнение сахарного диабета. У моей 83-летней мамы 2 года назад «вдруг» поднялся уровень сахара в крови: сахарный диабет 2-го типа. Замеры показывали 10-11 единиц сахара в крови. Почти сразу же появились симптомы диабетической стопы: сильные боли днем и ночью, невозможность передвигаться... Я срочно вылетел к ней и приготовил сбор трав от диабета.

Галега, лист черники, створки фасоли, софора, корни одуванчика — всех поровну. 1 ст. ложку сбора залить 1,5 стакана воды, варить на медленном огне 5-7 минут, настоять 1 час, процедить. Добавить по 1 ч. ложке соков софоры и одуванчика (для усиления действия отвара, так как соки — лучшая лекарственная форма). Мама принимала по 100 мл 3 раза в день за 20-30 минут до еды 3 месяца. Дополнительно — по 1 таблетке манинила сразу после еды тоже 3 раза в день и цинковую кислоту с такой же последовательностью. Для улучшения кровообращения в конечностях мама принимала горячие ножные ванны с травяным настоем каждый день по 30-50 минут. Температура воды должна быть 42-43° (обязательно измерять термометром, так как у диабетиков снижена чувствительность).

Состав сбора. Спорыш, подорожник, донник, календула, сосна, девясил — всех поровну. 1 стакан сырья залить 3 л воды, проварить 10 минут, настоять 1 час.

Очень важно, чтобы обувь у людей, страдающих диабетом, была удобной: без рубцов, нигде не давила.

Пройдя такой курс лечения (3 месяца), мама выздоровела, снова стала ездить с нами на сбор трав и лечить больных (она потомственная травница).

МЕД, ОРЕХИ И ГРЕЧКА ПРОТИВ ЗОБА

Зоб

Предлагаю рецепт, которым я лично вылечилась от зоба и помогла многим знакомым.

200 г меда, 200 г молотых на кофемолке ядер грецких орехов, 200 г сырой гречки, тоже смолотой на кофемолке. Это количество хорошенько перемешать и съесть в течение суток.

Через три дня приготовить такую же смесь и съесть ее в течение 9 дней. Через три дня еще раз приготовить смесь и тоже съесть ее в течение 9 дней. Через 3—6 месяцев курс лечения повторить.

Адрес: Щеголевой Светлане Андреевне, 624474 Свердловская обл., г. Североуральск, п. Калья, ул. Комарова, д. 48.

ОПЫТ ЛЕЧЕНИЯ ЩИТОВИДКИ

Тиреотоксикоз

Я болела тиреотоксикозом. «Ушла» с операционного стола. А вот теперь сняли с учета. Что делаю.

1) Пью сок лимона по 1 чайной ложке 2 раза в день — утром натощак и перед сном.

2) Принимаю «энергетическую смесь».

В 1 стакан кипяченой воды добавляю 1 ч. ложку яблочного уксуса и 1 ч. ложку меда. Все тщательно размешиваю и добавляю 1 каплю раствора Люголя (этот йодный препарат используется для лечения ангины и фарингитов — продается в аптеке). Размешиваю. При-

нимаю 1 раз в день после еды. Смесь снимает усталость, придает силы. 10 дней пью, 10 дней отдыхаю, и так далее.

Но хочу подчеркнуть: «энергетическую смесь» нельзя принимать детям, беременным и кормящим матерям.

3) Продается в аптеке чудесный препарат «Кламин». Пью и его.

4) Обливаюсь по утрам холодной водой, делаю зарядку, катаюсь на велосипеде.

И болезни уходят.

Адрес: Ельцовой Нине Андреевне, 184202 Мурманская обл., г. Апатиты, пр. Сидоренко, д. 14, кв. 67.

А.П.: У Нины Андреевны, по всей вероятности, было заболевание щитовидной железы, вызванное недостатком йода в организме. Поэтому ее состояние улучшилось сразу после того, как дефицит был восполнен с помощью раствора Люголя.

Все-таки обращаю внимание тех читателей, кому данная рекомендация не принесет облегчения. Не экспериментируйте при истинном тиреотоксикозе. Чем дольше он лечится неправильно, тем больше страдает сердце, работая на износ. Резонно обратиться к эндокринологу. Помимо прочего, можно начать пить отвар из трав.

Дурнишник, дрок красильный, кирказон, пустырник, хмель, зюзник — всех поровну. 1,5 ст. ложки сбора залить 400 мл воды, варить 5 минут, настоять 1 час, процедить. В полученный отвар добавить 2-3 ч. ложки меда, несколько капель раствора Люголя. Выпить в три приема до еды. Курс лечения 1,5-2 месяца.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ: В организме человека насчитывается более 220 костей. Они соединяются между собой суставами. В фитотерапии используется около 700 лекарственных растений, многие из которых находят свое применение в лечении болезней суставов.

МОИ СПАСИТЕЛИ – ЛОПУХ И МЕД

Артрит

Расскажу о том, как я лечила *колени*. Заболело оно у меня осенью прошлого года. Что только не делала — и керосином натирала, и мазями мазала, и капустный лист прикладывала. Но болезнь не отступала, ходить могла только по дому. К врачам не обращалась, решила сама справиться с недугом.

Вспомнила про спасительный мед, благо, мы лет 20 пчел держали. Так что мед свой, им и лечусь. Вот как я это делаю.

Намазываю колени медом, сложенную в три слоя марлю смачиваю в водке и прикладываю к колену, сверху целлофан и завязываю шерстяным платком. Компресс этот делала два раза в сутки, утром и на ночь. А когда колени болели особенно сильно, даже ночью компресс меняла.

Так прошел месяц. Мне стало значительно легче, я уже и в магазин выходила, и на почту. Потом водку заменила подсолнечным маслом. Кстати, если икры ног и ступни сводит судорогой, натираю их каждое утро маслом — помогает!

А вот как я заготавливаю на зиму лопухи. У нас они в мае уже бывают сочные, зеленые.

Беру 1 л сока лопуха, столько же водки и меда. Листья лопуха прокручиваю через мясорубку, отжимаю сок через марлю и все соединяю.

Получается 3 л настойки. Храню ее не в холодильнике, а в шкафчике внизу. Пью по 1 ст. ложке натошак.

Эта настойка сил прибавляет.

Адрес: Ереминой Марии Моисеевне, 663840 Красноярский край, г. Нижняя Пойма, ул. Красноярская, д. 15, кв. 7.

А.П.: Медово-водочный компресс обладает противовоспалительным и обезболивающим действием. Поэтому он и помог Марии Моисеевне. Однако следует учитывать, что такая процедура при остром артрите может усилить болевые ощущения. Она ведь накладывала компресс после многочисленных попыток вылечить другими средствами, то есть прошло некоторое время, и артрит уже не имел острого течения. Во время лечения следует уменьшить нагрузку на больной сустав, отказавшись по возможности от ходьбы, длительного стояния.

Судороги икроножных мышц могут свидетельствовать о снижении уровня кальция в крови. Следует проверить этот показатель и по необходимости увеличить в своем рационе продукты, содержащие много кальция: кисломолочные, вяленую рыбу (воблу), сардины. Аптечные препараты кальция в данном случае будут не лишними. Учтите, что употребление алкоголя, газированных напитков, курение — способствуют потере кальция организмом.

ПОСТЕПЕННО ВОСКРЕСАЮ

Артрит

Вот уже четыре года, как осталась одна без мужа, кончилось наше «огромное счастье».

Сейчас у меня благодаря «ЗОЖ», опубликовавшему в № 1 за 2003 год мое письмо «По-прежнему верю в счастье», много друзей. Могу похвастаться, я даже сейчас хожу на большие расстояния по 10-12 км. Так что мой страшный артрит коленных суставов начинает сдавать, я не позволяю

ему властвовать над собой. Помогают настойки сабельника, болиголова, перекись водорода. С Алтая мне прислали подмор — мертвых пчел, вот рецепт, который мне помог, может, он поможет еще кому-то.

На лист чистой бумаги намажьте тонкий слой натурального меда. Посыпьте тоже тонким слоем на мед подмор (высушенный и предварительно растолченный в ступке в порошок). Эту бумагу наложите на колено, спину, плечи, словом, туда, где болит, и укройте теплым платком, шалью. Закрепите, чтобы не спадало, и можете спать спокойно. Таких процедур достаточно сделать 5-7. Пчел можно достать у тех, кто имеет свои пасеки, при чистке у них очень много в ульях подмора. Мед купите там же.

Очень помогает этот рецепт. Мне о нем написала моя подруга и прислала пчел и меда Любовь Андреевна Букач из Алтайского края.

Адрес: Елфимовой Тамаре Александровне, 624086 Свердловская обл., Верхне-Пышминский р-н, пос. Зеленый бор, ул. Октябрьская, д. 6.

А.П.: Измельченный подмор в своем составе содержит яд. Этим-то и объясняется лечебное действие предложенного Тамарой Александровной очень оригинального метода апитерапии. Ну а если подмора нет? Обычно его изымают из улья после зимовки. Попробуйте в таком случае воспользоваться мазями, содержащими яд пчелы: апизартрон, крем «Софья» и др.

КОМПРЕСС ОТ АРТРОЗА

Артроз, подагра

Пользуюсь советами «ЗОЖ» давно и регулярно. И вот мне подумалось: не стыдно ли «на халяву» брать от людей добро, не платя им добром же?

Знаю, что большинство читателей «ЗОЖ» — пенсионеры, а значит, многие страдают отложением солей, особенно в суставах конечностей и позвоночника. Меня, например,

долгое время мучил *артроз*, и я не без успеха применяла такой рецепт.

Взять в равных частях: йод медицинский 5%, нашатырный спирт 10%, мед (лучше цветочный майский), глицерин, желчь медицинскую. Все хорошо смешать и настоять в темном месте 10 дней.

Перед приготовлением компресса бутылку со смесью взболтать, отлить необходимое количество смеси в другую небольшую бутылочку и поставить ее на водяную баню. Пока смесь нагревается, приготовьте марлевые салфетки, уложенные в 4-5 слоев. Смочите их в горячем растворе смеси. Этот компресс приложите на ночь к больному суставу, обложив его сверху полиэтиленом и шерстяной тканью.

Компресс нужно делать ежедневно до наступления очевидного улучшения вашего состояния.

Адрес: Бойко Сталине Илларионовне, 682860 Хабаровский край, г. Ванино, ул. Гарнизонная, д. 31, кв. 65.

А.П.: По своей сути рецепт хороший. Но иногда присутствие нашатырного спирта может вызывать ожоги кожи. Это означает, что во время первой процедуры необходимо быть особенно осторожным. Будьте внимательны, обязательно проверьте состояние кожи под компрессом через 2 часа.

Артроз сустава — это не только отложение солей, это и последствия воспалений в виде изменения околосуставных тканей в сторону их уплотнения, нарушения кровообращения, образования и оттока внутрисуставной жидкости, дистрофии суставного хряща. Поэтому было бы рационально еще и пить настой из сбора трав.

Корень лопуха, окопника, сабельника, спорыш, хвощ, багульник. Всех компонентов возьмите по 1 весовой части (окопник — 0,5 части), измельчите. Залейте 1 ст. ложку сбора 400 мл холодной воды, доведите до кипения и варите на медленном огне 5-10 минут. Дайте настояться 20 минут, процедите, добавьте в отвар 2 ст. ложки меда и 1 ст. ложку сока цикория на меду. Это дневная порция. Принимайте по 100 мл (полстакана) 3 раза в день за 20-30 минут до еды, остаток выпейте на ночь. Курс лечения — 1,5-2 месяца, потом перерыв на 1-1,5 месяца, за-

тем лечение повторить. Всего таких курсов следует сделать 3-4 за год.

Состав сбора по желанию можно расширить за счет березовых почек, календулы, аира и других трав.

ДЕМОДЕКС И БОЛИ В СУСТАВАХ

Боли в суставах

Я уже несколько лет выписываю «ЗОЖ» и давно хотела написать в вестник и поделиться рецептами, которые мне всю жизнь помогают. Да как-то не могла собраться. Между тем, я все вестники подшиваю, а рецепты записываю в специальный журнал и всем соседям помогаю, чем могу.

Я живу в частном доме, и ко мне часто обращаются больные с различными просьбами по поводу тех или иных болезней. Просят подшивки «ЗОЖ», а я в свою очередь агитирую подписываться на газету. Я лично с вестником не рассталась, хотя из-за трудного материального положения мне пришлось отказаться от центральных газет. Вестник помогает мне, инвалиду 2-й группы, выжить. У меня букет различных заболеваний — не буду их описывать, но благодаря советам авторов и читателей вестника я живу, все делаю сама по дому, на своем огороде сажаю и выращиваю овощи.

Мне хотелось бы поделиться с читателями своими знаниями.

От *болей в суставах*. Если они просто болят, то это еще терпимо. А вот когда бывает воспаление, то здесь хоть на луну вой, хоть на стенку лезь — жуткая боль. В таких случаях делаю состав.

1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка горчицы (свежей, не залежавшейся), 1 ст. ложка растительного масла. Сначала в 1 ст. ложку горчицы добавляю 1 ст. ложку масла, хорошенько размешиваю, ставлю на огонь и довожу до кипения. Как закипит, тут же снимаю и в еще горячую добавляю мед. Хорошенько размешиваю.

Как применять. Расстелить целлофановый мешочек, на него положить сложенную в два слоя марлю, весь

состав равномерно распределить по ней и наложить на больной сустав, укутав поверх целлофана теплым платком или шарфом. Держать 1,5-2 часа.

Боли постепенно проходят, а потом исчезают совсем. Кстати, составом этим можно пользоваться несколько раз. Только хранить его надо в холодильнике и перед употреблением подогреть, положив на крышку кастрюли, в которой кипит вода. Этот рецепт мне дала моя бабушка, и я постоянно им пользуюсь. Если кому поможет, напишите.

Адрес: Винниковой Надежде Михайловне, 398042, г. Липецк, ул. Макаренко, д. 19, кв. 1.

РЕЦЕПТ ОТ СУСТАВНОЙ БОЛИ

Воспаление суставов

Я хотела бы поделиться с вами рецептом мази от воспаления суставов. Его мне поведала знакомая женщина.

1 ст. ложка сухой горчицы, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ст. ложка меда. Все смешать и томить на водяной бане до получения однородной массы. Полученную мазь втирать в больные места.

Впоследствии мы все спасались только этой мазью, ведь всегда надо быть в форме. Поэтому я очень рекомендую вам это средство.

Адрес: Рябовой Евгении Александровне, 392000 г. Тамбов, ул. Советская, д. 132, кв. 19.

ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ БОИТСЯ МЕДА

Остеохондроз

Заболела у меня шея, не могла повернуть голову. Отдавало в ключицу, плечо; боль перешла на левую руку — ни махнуть, ни поднять. И сколько я перебрала растираний — все лишь временное облегчение. Пришлось идти к врачу. Назначили обезболивающие уколы, провели 15 физиопроц-

дур. Стало немного легче, но ненадолго. И вот по совету соседки попробовала полечить себя медом. Опишу, как.

Разогревала горячей водой шею, плечо и руку под краном над ванной: вода лилась от шеи, по всей руке минут 10-15. Затем вытиралась полотенцем, сразу же наносила на шею и плечо засахаренный мед и растирала им шею, ключицу, плечо и всю руку. Меда расходуется мало, он хорошо размягчается на горячем теле. Ладонь прижимала и резко отрывала от кожи — так проходила несколько раз все больные участки, натертые медом. Делала такой массаж, пока ладони не стали прилипать к коже. С массажем не переусердствуйте — могут быть синяки (правда, они быстро проходят). Потом руку обматывала компрессной бумагой, а к шее и на плечо просто прикладывала ее. Бумага прилипает. Поверх бумаги — марлю, 1 м, так, чтобы уголок прикрыл и шею. Сверху накрывалась пуховой шалью: один конец шали — на шею и на грудь, а второй — под мышку, спиралью обернуть всю руку и заколоть булавкой, чтобы шаль не развернулась. Лечь под одеяло на всю ночь. Утром мед смыть.

Я сделала две такие процедуры, и боль отступила. И так же можно пролечить поясницу. Только греть придется грелкой: полежать на грелке с горячей водой 10-15 минут; затем — мед, массаж, компрессная бумага, марля и утеплиться.

Адрес: Федоровой Зинаиде Леонтьевне, 660081
г. Красноярск, ул. Восточная, д. 13, кв. 61.

ВАЛЕРИАНА, ЗВЕРОБОЙ, ЧАБРЕЦ, ДУШИЦА ПЛЮС ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА

Полиартрит

В 1996 году вышла книга Александры Афанасьевны Ехиной «Я вам помогу». В этой книге опубликован очень интересный рецепт чая-бальзама, зарекомендовавшего себя как хорошее средство от вялости и апатии. Готовится смесь из

1. Корень валерианы сухой — 1 ч. ложка
2. Зверобой (продырявленный) — 1 ч. ложка
3. Чабрец — 1 ч.
4. Душица — 1 ч. ложка
5. Пачка чая (50 г)

Все компоненты перемешать и заваривать как чай. Можно добавить сахар или мед (только мед в горячий чай класть нельзя — пропадают все его лечебные свойства).

Ехина предлагает тем, у кого по весне аллергия, добавлять в эту смесь траву-аллерген и пить такой чай всю зиму. Я же лично пошел по более простому пути. В этот чай-бальзам я добавляю цветочную пыльцу. Далеко не у всех есть возможность определить свой аллерген, а пыльцу всегда можно достать у пчеловодов.

Лечение лучше начинать поздней осенью. Пыльцы поначалу кладите одну крупницу на стакан чая. Проследите, как отреагирует ваш организм. Если нет высыпаний и покраснений на коже, можно постепенно увеличивать дозу по крупнице в день. Тогда к ранней весне доведете объем до 1 ч. ложки пыльцы на 1 стакан чая. Как правило, к этому времени уже вырабатывается иммунитет на пыльцу. Если же болезнь давняя, то понадобится 2-3 сезонных курса лечения, чтобы ее искоренить.

И в заключение мне хотелось бы рассказать, как я 20 лет назад вылечил свою дочь от полиартрита коленных суставов.

Приготовил состав. Взять на литровую банку 1/3 сока алоэ, 1/3 меда, 1/3 спирта медицинского.

На мясорубке проворачиваем алоэ. Если попадут кусочки кожуры, то пусть. Собравшуюся кожуру не выбрасывать, а аккуратно собрать в емкость, посыпать сахаром и поставить в холодильник. Употреблять по 1 ч. ложке ежедневно. Получившийся сок смешать с хорошим медом. Брать лучше липовый или гречишный. Эти два компонента тщательно перемешать с медицинским спиртом. Готовят лекарство обычно вечером. Принимают начинают уже утром натощак. До обеда (до 12 часов) ничего не есть, можно пить только фруктовые соки (свежевыжатые) или компоты.

Дозировка: детям от 3 до 12 лет – по 1 ч. ложке, от 12 до 16 лет – по 1 десертной ложке, взрослым – по 1 ст. ложке. Пить 1 раз в сутки.

Вкус приятный. Готовить новое лекарство вновь после того, как кончится первая банка.

Выпивших больше трех банок не встречал, потому что не было необходимости употреблять лекарство дальше.

Адрес: Лашину Павлу Ивановичу, 309033 Белгородская обл., Прохоровский р-н, с.Тетеревино.

ВЫДЮЖИМ ВМЕСТЕ!

Ревматоидный артрит

Уже несколько месяцев прошло, как в «ЗОЖ» (№4 за 2004 год) напечатали мое письмо о *ревматоидном артрите*. До сих пор идут письма: в одних люди просят рассказать о лечении недуга подробнее, в других предлагают свои рецепты. Мой опыт убедил меня в том, что в борьбе с любой болячкой важно уметь переключиться на что-то другое. Например, я очень люблю вязать. Из-за своего артрита забросила вязание. Когда же вновь взяла в руки спицы, почувствовала, что пальцы меня не слушаются, руки болят так, что выступают слезы. Месяц я как бы училась вязать снова. Потом два года вязала носки, но над самым первым носком трудилась аж три месяца. В итоге – пальцы правой руки начали сгибаться.

Для лечения ревматоидного артрита я использовала плоды маклюры, что растет у нас в Краснодарском крае. Они желтого или зеленого цвета, бугристые, размером с апельсин или грейпфрут.

Плоды режут, сушат, заваривают – 1 ст. ложка на стакан кипятка. Лучше заваривать в термосе, настаивая 3-4 часа. Пить по трети стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

Можно приготовить растирку:

горсть высушенной маклюры залить водкой, настаивать 21 день. Одновременно с приемом внутрь полезно растирать ею больные суставы 2 раза в день.

Извините меня, но выслать маклюру, дорогие мои, не могу, я инвалид первой группы. Маклюру собирают в октябрь-ноябре, ее продают на рынках.

В заключение хочу поделиться рецептами лечения ревматоидного артрита, которые прислали читатели.

Т.Н.Савенкова из Тулы.

2 ч. ложки листа брусники залить стаканом кипятка и кипятить на медленном огне 15 минут, затем процедить. Пить по глоточку в течение дня.

Второй рецепт.

Свежую полынь истолочь до появления сока, смешать с таким же количеством простокваши и прикладывать на больные суставы.

Хорошо помогает мазь.

По 1 ст. ложке сухой горчицы, подсолнечного масла и меда – смешать и томить на водяной бане до получения однородной массы. Полученную мазь втирать в больные места.

Лариса Трофимовна Красильникова из Самары.

200 г девясила залить 2,5 л воды, потомить в русской печи до объема 2 л, затем добавить 300-400 г меда. Начинать пить по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 2 раза в день. Спустя несколько дней при хорошем самочувствии увеличить до 3 раз. Затем можно принимать по 50 г на один прием. Есть побольше свежей моркови.

Лариса Трофимовна рекомендует также делать растирание больных мест.

Набрать 1 стакан отростков проросшей картошки длиной до 1 см, хорошенько их вымыть, слегка просушить на тряпочке, залить бутылкой денатурата, водки или самогона. Настаивать 21 день в темном месте. Натирать на ночь, утепляя затем растертые суставы. Утром боли исчезнут.

Жанна Даниловна Челнокова из города Радужного Владимирской области прислала такой рецепт.

Стакан скорлупок кедровых орехов парить 2-3 часа в 1 л воды. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Л.М. Щербина из Ижевска.

200 г хорошо промытого щеточкой адамова корня перекрутить на мясорубке или натереть на терке,

залить 0,5 л водки или самогона. Настаивать 2-3 недели. Натирать этой настойкой больные места.
Н.А. Малышева из Владимира.

Нарезать корни лопуха, сложить в банку и доверху залить водкой на 3 см выше корней. Настаивать в темном месте 21 день, периодически встряхивая. Пить по 1 ст. ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Дорогие зожевцы, спасибо всем за присланные рецепты, за вашу искреннюю заботу. Извините, что не смогла всем ответить. Но главное — у меня появилось много друзей, я уже не одинока.

Адрес: Невзоровой Людмиле Николаевне, 353544 Краснодарский край, Темрюкский р-н, п. Веселовка, ул. Советская, д. 10, кв. 1.

ЖАЛИТ БОЛЬНО, ЛЕЧИТ ЭФФЕКТИВНО

Ревмоваскулит

В молодости я болела *ревмоваскулитом*. Лечили меня различными препаратами, но малоэффективно. От гормонального лечения отказалась сама. Однажды в журнале «Медицинская сестра» прочитала о том, что в Сочи, в санатории им. газеты «Правда», ревматизм успешно лечат пчелами. Методика была описана в журнале.

Поймать пчелу и поставить на кожу в любое место. После того, как пчела ужалит, нужно еще подержать ее 10-20 секунд, а потом снять и жало удалить. Начинать с одного ужаления и постепенно довести до 12, а потом в обратном порядке — до одного.

Я решила попробовать дома. Пчел ловила во дворе целлофановым пакетом. Брала за два крыла и ставила на кожу. После первого ужаления у меня обнаружилась аллергия на пчелиный яд. Но я не отказалась от лечения.

С перерывами в 1-2 дня ставила по 1 пчеле до тех пор, пока организм не адаптировался. Когда увидела, что переносу хорошо, стала прибавлять, но не как в методике — в день по пчеле, а реже: ставила несколько дней по 2 пчелы, потом — по 3 и так дошла до 6 в день (3 утром и 3 после обеда). Больше 6 я не ставила никогда. Всего же за лето поставила 250 пчел.

Эффект превзошел все мои ожидания. Я стала здоровым человеком. Кто болел ревматоваскулитом, тот меня поймет. Разумеется, лечение для сильных и терпеливых. Но если нет другого — терпите. Я с тех пор пчел ставлю каждое лето. Считаю, что пчелоужаливание повышает иммунитет.

Если кто-то захочет что-то уточнить, звоните (тел. в Киеве: 442-16-38).

Адрес: Зарецкой Надежде Ивановне, 252062 г. Киев-62, пр. Победы, д. 88/2, кв. 6.

А.П.: Лечение различных заболеваний пчелоужалениями, в том числе ревматизма, артрита, остеохондроза, имеет ряд особенностей.

Во-первых, если ранее вы никогда не подвергались ужалениям, то для первой процедуры не мешало бы проконсультироваться с врачом на предмет получения рекомендации-разрешения к такому виду лечения.

В противном случае, вся ответственность за последствия ляжет на вас. Могут возникнуть аллергические реакции, обострение (ухудшение) течения бронхиальной астмы. Помните: не каждому сердцу инъекция пчелиного яда безразлична. Тяжелые заболевания печени и почек (есть и другие) тоже являются противопоказанием к подобным процедурам. Все это, безусловно, надо учитывать. Если же вы решились — принимайте противоаллергические препараты: супрастин, хлористый кальций, сердечные средства...

Во-вторых, во время первого сеанса пчелоужаления жало пчелы извлекайте через 10 секунд, второго — 20 секунд, третьего — 30 секунд. Последующие при нормальной реакции организма можно держать до 1 минуты.

С ПРОПОЛИСОМ Я УВИДЕЛ БЕЛЫЙ СВЕТ

Суставные боли

У меня куча болячек: инфаркт перенес, почки болят, колени и т.д. Мне ведь уже 76 лет. Я ветеран Великой Отечественной войны.

Лечусь прополисом так.

Купил у пчеловодов тряпку, которой накрывают пчел на зиму. Одна сторона этой тряпки чистая, на другой — прополис, пыльца, перга, воск по всему полотну. Отрезаю кусок ткани, закрываю больное место и бинтую эластичным бинтом. Ношу столько, сколько можно, даже сплю с этим лекарством.

Ночных болей нет, судороги исчезли. Носить надо долго. Я просто белый свет увидел.

Адрес: Чеснокову Борису Ивановичу, 140060 Московская обл., Люберецкий р-н, п. Октябрьский, ул. Фабричная, д. 6, кв. 35.

Александр
важных забот
пчеловодства
вращения ковар

МЕДО

Я выпи...
дус нетерпе...
а страницах з...
редать огром...
в Калмыкий...
сровья ему и...
В свою оч...
ей О.Ю., у ко...
елотуха). В д...
ей у меня ост...
то во время...
Вылечила...
вой лепешк...
моей боля...
мню. Из како...
только, что...
Попробуйте...
Адрес: Степ...
еашия, Чебо...
д. 8, кв. 11.

БОЛЕЗНИ КОЖИ

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ: Одно из наиболее серьезных кожных заболеваний — псориаз. Использование продуктов пчеловодства и трав — это еще одно нераскрытое направление лечения коварного недуга.

МЕДОВАЯ ЛЕПЕШКА ОТ ЗЛОТУХИ

Атопический дерматит

Я выписываю «ЗОЖ» с 1998 года и каждый новый номер жду с нетерпением. А сколько добрых людей повстречаешь на страницах этой газеты! Вот одному из таких людей я хочу передать огромное спасибо. Это Быков Михаил Степанович из Калмыкии, приславший мне нужную траву. Дай Бог здоровья ему и его семье.

В свою очередь, хочу предложить рецепт Тафинцевой О.Ю., у которой сын болен *атопическим дерматитом* (золотуха). В детстве я тоже болела этой болезнью, от которой у меня остался довольно большой шрам на руках. Это было во время войны, мне было 7 или 8 лет.

Вылечила меня от этой болезни моя бабушка медовой лепешкой: месила тесто на меду и прикладывала к моей болячке. Сколько раз она это делала, я не помню. Из какой муки месила тесто, тоже не знаю. Знаю только, что мука была и пшеничная, и ржаная.

Попробуйте, может, поможет и вам.

Адрес: Степанцевой Евдокии Николаевне, 429500 Чувашия, Чебоксарский р-н, г. Кугеси, ул. Шоссейная, д. 8, кв. 11.

А.П.: Прежде чем начать лечение кожных заболеваний медовыми составами, в том числе и у детей, следует сделать пробу на переносимость меда, особенно при склонности к аллергии. Для этого

предполагаемый для лечения сорт меда развести с водой в соотношении 1:1, намочить салфетку и приложить к больному месту на 20-30 минут. Если после снятия повязки нет зуда и покраснения, то данный вид меда может быть использован в выбранном вами рецепте.

И ВОЛОСЫ ВАС ПОРАДУЮТ...

Выпадение волос

Знаю несколько способов, как *укрепить волосы*. Первый такой:

1 ст. ложка постного масла, сырой желток, 1 ст. ложка меда – все хорошо перемешать и втирать эту массу в корни волос. Не смывая, хорошенько укутать голову на 1 час. Потом ополоснуть волосы настоем трав из ромашки, хмеля или листьев березы (на выбор). Лучше всего ополаскивать ромашкой, она обладает противовоспалительным действием; а отвар из корней лопуха избавит от грибка и придаст волосам силу.

Второй рецепт:

3 ст. ложки корней аира проварить в 0,5 л 9-процентного уксуса на малом огне 15 минут. Процедить, остудить и втирать в корни волос.

Еще можно натереть корни волос соком черной редьки, походить минут 30 с укутанной головой и смыть.

Хорошо помогает и обыкновенный кефир или домашняя простокваша: вотрите в корни волос, «утеплите» голову целлофаном, теплым платком и оставьте на 1,5–2 часа. Потом смойте отваром из трав. Рецепты доступные и недорогие. Не ленитесь, проводите процедуры 1 раз в неделю в течение 5–7 недель, и волосы вас порадуют.

Адрес: Петиной Татьяне Васильевне, 461290 Оренбургская обл., Перволюцкий р-н, ст. Сырт.

А.П.: Для приготовления настоя для ополаскивания волос возьмите:

по 1 ст. ложки ромашки, крапивы, лопуха, мать-и-мачехи, залейте 1 л воды, проварите 5-7 минут и дайте настояться 1 час.

После процедуры шампунь и воду не применять. Волосы не сушить, завязать голову полотенцем на 1-1,5 часа. Лечение проводить 2 раза в неделю на протяжении 1-1,5 месяцев, делая перерыв на 1 месяц. Всего провести таких 3-4 курса.

У ДЕТЕЙ НАЧАЛИ РАСТИ ВОЛОСЫ

Выпадение волос

Несколько лет назад у моего сына на голове появилось пятнышко сухой кожи. Постепенно оно увеличивалось, и на этом месте стали *выпадать волосы*. Позже та же проблема возникла и с младшим сыном. Я забеспокоилась и начала искать народные средства. Решила полечить детей настойкой прополиса на спирту — прочитала о ней много хорошего.

Мазала пораженные места на голове в первый день настойкой прополиса на спирту, во второй — подсолнечным маслом и так чередовала настойку и масло.

Через месяц заметила, что на болезненных местах появился пушок. Волосы начали расти.

Теперь настойка прополиса у меня всегда под рукой. Я делаю сама и спиртовую, и масляную. Лечим все: раны, зубы, фурункулы, геморрой.

Адрес: Бураковой Светлане Игоревне, 344029 г. Ростов-на-Дону, ул. 1-я Комбайновская, д. 10.

А.П.: Исходя из описания Светланы Игоревны, у детей было грибковое заболевание волосистой части головы. А настойка прополиса, фактически прополис, обладает противогрибковым действием. Для лечения подходит 10-20%-ная настойка, которую лучше развести водой 1:1 перед нанесением (например, по 1 ч. ложке). Курс лечения завершают контрольным осмотром ребенка у дерматолога, который может провести анализ волос на содержание грибка. Это предупредит рецидив.

ПРОПОЛИС ПРОТИВ ЛИШАЯ

Лишай стригущий

Когда моему сыну было 8 лет, он однажды на даче возился с бродячей собакой. В результате на ногах у мальчика появились шелушащиеся пятна. В кожно-венерологическом диспансере определили *стригущий лишай*. Лечили долго, безуспешно, мази доставляли сыну много страданий. Помогло народное средство.

Надо взять 200 г спирта и настаивать в нем 50 г прополиса до полного растворения (примерно 7-10 дней), затем смазывать этим лекарством пораженные места.

Произошло чудо. За три дня все прошло и абсолютно безболезненно, даже восстановились волоски на пораженных местах.

Минуло 36 лет, но бутылочка с прополисом у меня всегда хранится в холодильнике, вдруг внукам или еще кому-то понадобится.

А вот у старшего внука (ему 27 лет) на ноге, где пятка, возник бурсит. Чем вылечить, не знаем. Внук с утра до вечера на работе (оператор на телевидении), в поликлинику ходить не хочет и не может. Может быть, кто-то из зожевцев знает народное средство?

Адрес: Горгоновой Л.М., 117639 г. Москва, Балаклавский пр-т, д. 3, кв. 162.

ЛЕЧИТ ОБЛЫСЕНИЕ, РАЗГЛАЖИВАЕТ МОРЩИНЫ

Облысение

Спасибо всем, кто откликнулся на мою просьбу о том, как избавиться от изжоги, напечатанную в «ЗОЖ» в рубрике «Отзовитесь!».

В знак благодарности всем зожевцам хочу рассказать (как очевидец) об одной женщине, которая избавилась от облысения (в результате лечения антибиотиками). Она отрастила

пышные волосы, лицо ее преобразилось (применяла смесь и как маску для лица), стала выглядеть моложе своих лет.

Итак, рецепт.

Состав: 2 яичных желтка, 1 ч. ложка меда. Также надо добавить на выбор – или сок лимона, или щепотку соли. Все перемешать и добавить 1 ч. ложку растительного масла. Втереть в кожу головы, покрыть целлофаном, затем платком и держать 2 часа. После чего голову промыть отваром трав: ромашки, липы, мяты перечной и др., что есть в наличии.

Эту смесь также можно наносить на лицо на 30-40 минут, потом тоже смыть отваром трав. В первую неделю – ежедневно, в остальные – по 2 раза в неделю. И так 2 месяца.

Адрес: Дергунову Вячеславу Тимофеевичу, 392550 Тамбовская обл., Тамбовский р-н, ст. Селезни, ул. Садовая, д. 1.

А.П.: Действительно, некоторые антибиотики могут давать осложнения: выпадают волосы, ломаются ногти, появляются высыпания на коже. Лечащий врач в таких случаях должен отменить лекарство. Предлагаемый Вячеславом Тимофеевичем рецепт можно усовершенствовать, добавив в состав 2 ч. ложки репейного масла.

ЖИВУ БЛАГОДАРЯ ТРАВАМ

Псориаз

Вестник «ЗОЖ» выписываю уже год. Много нашла в нем для себя и помогаю людям. Живу я в сельской местности. Работаю заведующей отделением социальной помощи на дому. Больше 20 лет увлекаюсь травами. Но особый интерес к фитотерапии проявился в последние годы, потому что сама живу благодаря травам. На собственном огороде выращиваю лекарственное сырье.

Сейчас мне хотелось бы ответить Ольге Михайловне Филатовой из Московской области, которая спрашивала о лечении псориаза. Могу посоветовать мази. Первая готовится так:

смешать 60 г березового дегтя, 40 г вазелина и 100 г 50%-ной настойки софоры японской (или крымской). Все тщательно перемешать и настоять в темном месте 2 недели. Смазывать пораженные места.

Второй рецепт мази:

100 г березового дегтя, 40 г 50%-ной настойки софоры японской (или крымской), 100 г измельченного в пудру чистотела, 40 г рыбьего жира и 20 г масла лаванды. Все перемешать и настоять 3 недели, периодически помешивая. Так же наносить на пораженные болезнью места.

Есть у меня и третий рецепт.

100 г березового дегтя, 20 г меда, 40 г касторового масла и 40 г золы стеблей шиповника смешать с белками от двух куриных яиц. Перемешать, настоять в темном месте 3 недели, помешивая. Смазывать пораженные места.

Доброго вам здоровья.

Адрес: Шабалиной Нине Павловне, 612020 Кировская обл., Шабалинский р-н, п. Ленинское, ул. Молодежная, д. 14, кв. 2.

ЕЩЕ ОДИН РЕЦЕПТ ОТ ПСОРИАЗА

Псориаз

Хочу поделиться рецептом мази от *псориаза*.

Взять: 50 г солидола (можно аптечного), 100 г меда, 40 г борной кислоты (порошок), 3–5 яичных белков, 1 стакан сока чистотела. Размешать борную кислоту с белками и добавить мед, затем чистотел. Все хорошенько перемешать. В последнюю очередь добавить солидол. Мазь хранить в холодильнике.

При лечении мазью советую пить также настойку элеутерококка.

Желаю всем здоровья.

Адрес: Крутяковой Ирине Михайловне, 403500 Волгоградская обл., г. Фролово, ул. Октябрьская, д. 188.

И ЧУДО ПРОИЗОШЛО

Псориаз

Одна моя знакомая страдала от *псориаза* много лет. Особенно поражены у нее были локти рук и волосистая часть головы. Голова у нее была покрыта как будто сухими белыми отрубями. Страшно было смотреть...

В первую очередь она перешла на раздельное питание (по возможности). Старалась больше есть сырых овощей и фруктов круглый год. От дрожжевого хлеба почти отказалась.

Но псориаз то исчезал, то снова появлялся.

Потом в одном из номеров «ЗОЖ» она нашла совет: все *экземы* (лишай) лечить дегтем аптечным. Приобрела она его и мазала пораженные места на ночь. Чудо произошло буквально недели через две. Я не думаю, что вылечилась она только дегтем. Главное, наверное, раздельное питание. А деготь стал неким катализатором процесса.

Теперь уже больше года, как она о псориазе забыла. Но раздельного питания придерживается строго. Правда, сладкое иногда себе позволяет немного.

Пьет яблочный уксус с медом 1 раз в день (на 1 стакан кипяченой воды 2 ч. ложки меда + 2 ч. ложки яблочного уксуса).

Это я написала из опыта своей знакомой.

Адрес: Ерофеевой Тамаре Константиновне, 462353
Оренбургская обл., г. Новотроицк, ул. Суворова, д. 7,
кв. 10.

МЕД И ЧИСТОТЕЛ ОТ ТРЕЩИН И ПАПИЛЛОМ

Трещины на пятках

От трещин на пятках, стопах и пальцах рук хорошо помогает сотовый мед.

Смазывайте медом стопы и руки на ночь. Утром смывайте.

А вот сок свежесорванного листа чистотела «убирает» папилломы. Сок желательно разбавить слюной и нанести на папиллому, закрепив пластырем. Через 2 дня все пройдет.

Адрес: Григоренко Марине Михайловне, 140073 Московская обл., Люберецкий р-н, д. Томилино, п. Птицефабрика, д. 28, кв. 273.

А.П.: Целесообразно после смазывания ног и рук, к примеру, надеть на кисти и стопы целлофановые мешочки до утра и закрепить их перчатками и носками.

ЧТОБЫ КОЖА БЫЛА КРАСИВОЙ

Угревая сыпь

Никак не думала, что мое письмо «Если вас одолели угри», опубликованное в «ЗОЖ» (№ 24 за 2003 год), вызовет столько откликов. Действительно, для многих подростков *угри* — это просто трагедия, которая мешает жить полноценно. Пришли письма и от взрослых ... Один мужчина написал, что ему уже за тридцать, а угри у него до сих пор, и перед зеркалом он проводит больше времени, чем жена.

В каждом письме вопрос: где взять винный уксус? У нас в городе его тоже нет. Можно заменить яблочным. Моя давняя знакомая лечила угри у внучки, протирая ее лицо именно яблочным уксусом.

Многие просили подробнее рассказать о лечении угрей.

Лицо после умывания ни в коем случае не следует вытирать общим полотенцем, а надо лишь слегка промокнуть мягкой чистой салфеткой.

Стараться не прикасаться к лицу руками.

Наволочку на подушке менять чаще обычного, можно через два дня и, несмотря на любую погоду, проветривать комнату.

Из питания исключить сладкое.

Перечитав все свои записи, вот что еще я нашла по лечению угрей.

Прополис: ежедневно на ночь смазывать угревую сыпь на лице 20-процентной спиртовой настойкой прополиса. Утром убрать остатки лосьоном для жирной кожи или водкой. Курс лечения не менее 30 процедур.

Календула: 1 ст. ложку сухой календулы залить стаканом теплой воды, смочить салфетку, приложить к лицу. Каждые 10 минут вновь увлажнять салфетку. Первую декаду делать процедуры ежедневно, затем через день. Курс лечения — 20-25 аппликаций. Такие процедуры можно проводить и с аптечной ромашкой.

Алоэ: хорошо помогает при белых угрях, которые появляются в любом возрасте. Листья алоэ промыть, просушить и прокрутить на мясорубке. Отжать сок, которым смочить салфетку из 8-10 слоев марли. Слегка отжать и приложить на пораженные участки кожи на 30-40 минут. В начале процедуры проводить ежедневно, затем через день, а потом два раза в неделю. Курс лечения — 30 процедур.

Еще надо помнить, что больные угревой сыпью нередко страдают запорами, что неблагоприятно сказывается на состоянии кожи. Вот почему надо следить за работой кишечника.

Хочу предложить безвредный состав от запоров: 150 г кураги, 150 г инжира, 150 г чернослива. Можно добавить мед и 2 ст. ложки сухой сенны или 10 сенных таблеток. Все перекрутить на мясорубке. Принимать натошак по 1 ст. ложке, запивая стаканом холодной воды.

Вот это я и хотела рассказать всем тем, кому не смогла ответить.

Адрес: Брумм Ираиде Гавриловне, 456318 Челябинская обл., г. Миасс, пр. Октября, д. 42, п/о 18, до востребования.

А.П.: Обязательно нужно соблюдать режим питания: постарайтесь отказаться от шоколада, кофе, пирожных, конфет, копченого, острого, жирного. Следите за регулярным опорожнением кишечника. Введите в свой рацион свежие овощи и фрукты, замените животные жиры на растительные, добавляйте в пищу отруби злаковых. И самое главное — возьмите за правило пользоваться природными косметическими средствами.

1 ст. ложка (на выбор) ромашки, календулы, тысячелистника, подорожника, полыни, череды залить 0,5 л кипятка, настоять 20-30 минут и использовать ежедневно для умывания.

БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ: На мой взгляд, самой крепкой нервной системой обладают... пчеловоды. Они все время общаются с пчелами, пьют мед и травяные чаи, закусывают все это цветочной пылью, пергой...

СПИТЕ КРЕПКО, ДО УТРА

Бессонница

Хочу помочь всем зожевцам, которые страдают бессонницей.

Заварите крепкий настой душицы, добавьте по вкусу меда и пейте по полстакана настоя перед сном. Если ночью проснетесь, выпейте оставшуюся половину.

Я так избавилась от изнурительной бессонницы всего за три недели. Правда, есть противопоказания: беременность и сердечная недостаточность.

Адрес: Тюльпаковой Елене, 143530 Московская обл., г. Дедовск, ул. Войкова, д. 12, кв. 54.

А.П.: Если в указанный настой (1 ст. ложка душицы на 1 стакан кипятка) добавлять 1 ст. ложку пустырникового или боярышникового меда, то эффект будет лучше. Бывает, что бессонница связана со склерозом сосудов головного мозга и повышенным давлением крови.

Тогда возьмите поровну семена дикой моркови (действует не хуже гикго-билоба!), душицу и корни одуванчика. Заварите 1 ст. ложку 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час под крышкой.

Один из моих пациентов 10 лет назад перенес инсульт и живет на этом простом лекарстве все годы «без инфаркта и

паралича», соблюдает низкокалорийную диету и ежегодно сообщает мне о своем здоровье.

МУМИЕ – БАЛЬЗАМ ДЛЯ ЛИЦЕВОГО НЕРВА

Неврит лицевого нерва, радикулит

Несколько раз в рубрике «Отзовитесь!» встречала просьбы помочь вылечить *неврит лицевого нерва*. Решила написать в «ЗОЖ». Один близкий мне человек после утренней пробежки искупался в лесном озере. Был ноябрь, и он заработал неврит лицевого нерва. И началось хождение по физкабинетам, уколы, лечение грязями в Крыму. Так прошло два года.

В те годы мне довелось прослушать лекцию доктора наук Козловской (имени-отчества, к сожалению, не помню) о горном бальзаме мумие.

Я записала предложенный ею рецепт и предложила его своему больному. Помогло.

На курс – это 10 втираний – требуется 40-50 г мумие.

Методика: на ночь на чистую кожу, смоченную теплой водой, нанести слой мумие. Надеть на руку чистую хирургическую перчатку и втирать мумие 3-5 минут. Кожа станет сухой, вы почувствуете, что улучшилось кровообращение, исчезнут боли. Кстати, я так лечу радикулит.

Так вот, лицевой нерв мы вылечили за 3 курса с перерывом в две недели. В течение года повторяли лечение для профилактики и береглись от простуд.

Адрес: Бабич Валентине Дмитриевне, 433506 Ульяновская обл., г. Димитровград, ул. Королева, д. 8 б, кв. 65.

ЛУК И МЕД – ВРАГИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

Переутомление

Не секрет, что в XXI веке ритм жизни приобрел бешеный темп, а это, в свою очередь, ведет к *переутомлению* – отсюда и болезни.

Предлагаю вам рецепт лука с медом от переутомления. Смешать стакан сока лука (только не синего) и стакан меда, хранить 3 дня при комнатной температуре, затем поставить в холодильник на 10 дней. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Пейте на здоровье.

Адрес: Игнатьевой Тамаре, 433300 г. Ново-Ульяновск, ул. Ремесленная, д. 8 а, кв. 4.

А.П.: Лук доступен всем. А как часто мы проходим мимо него, даже если сильно болеем, не догадываясь о его лечебных качествах! Наверное, сказывается недостаток информации, опыта, да и предубеждения тоже. Главное достоинство лука, на мой взгляд, в том, что он действует против атеросклероза, понижает уровень сахара в крови, усиливает выделение желчи при ее застое, стимулирует секреторную и моторную функции желудка. У мужчин повышается половое влечение и образование спермы. Именно по этой причине я назначаю лук и препараты из него при импотенции и бесплодии у мужчин. Лук эффективен при запорах, колитах и глистах. Луковицы растения богаты витаминами С, группы В, природными сахарами, микроэлементами. По этим причинам сок лука и лук сам по себе (зеленый, сырой, жареный, вареный, квашеный) полезен при атеросклерозе, гипертонической болезни, сахарном диабете, болезнях печени с застоем желчи, колитах, поносах, вызванных дисбактериозом, импотенции, аденоме предстательной железы и пр.

Сок лука с медом (1:1) дают при кашле, простудах, коклюше по 1 ст. ложке 3-5 раз в день. Для детей: количество чайных ложек в день должно соответствовать возрасту ребенка.

Принимают и настойку лука на водке (1:5) внутрь и наружно для усиления роста волос.

Ингаляции лука полезны при бронхитах, абсцессах легкого, гриппе.

Печеный лук прикладывают к фурункулу для ускорения его созревания.

ПРО 55 ПЧЕЛ

Радиккулит

Получая очередной номер «ЗОЖ», первым делом смотрю рубрику «Домашний доктор». Я также хочу поделиться советом. Расскажу, как избавился от высокого давления. В 1968 году верхний показатель начал зашкаливать — 200-240. В ушах все время стоял шум, как будто работал двигатель. Лекарства не помогли. Одна старушка посоветовала народное средство. После его применения у меня больше никогда не было повышенного давления, хотя прошло уже больше 30 лет. Не знаю, как это средство поможет другим, но мне оно помогло.

Надо взять шерстяные носки, намочить их в уксусе (но не в эссенции), надеть на ноги перед сном и обернуть сверху полиэтиленовым мешочком. Поверх обмотать тряпочкой, чтобы не было запаха уксуса. Держать до утра. Процедуру выполнять 3 вечера подряд. Примерно через неделю у меня снизилось давление до нормального, а со ступней сползла кожа.

Радиккулит же я вылечил укусами пчел. В больнице мне делали уколы пенициллина с новокаином. Лечился я и самостоятельно, накладывая на поясницу лепешку из теста с добавлением скипидара. Чуть не обжег спину, а вылечить радикулит полностью не мог. Делал растирание спины мазью с пчелиным ядом и мазью со змеиным ядом, но все это приносило только временное облегчение.

Все мои мучения кончились после того, как я прочитал о методе лечения радикулита укусами пчел. Рекомендую всем «мученикам» этот метод. Уже 33 года меня не беспокоит радикулит в области поясницы и шеи. Но все равно для профилактики один раз в 2—3 года «сажаю» пчел на поясницу в течение трех дней. Только предупреждаю: не у всех людей организм может переносить укусы пчел.

Метод довольно прост: в первый день — 1 пчела, во второй — 2 пчелы, третий — 3 пчелы и так далее. Курс

длится 10 дней. На десятый день — 10 пчел. За десять дней больной примет 55 пчел. Потом сделать перерыв до осени и весь курс повторить снова. На следующий год лечение лучше повторить весной.

Аглавное, всем больным радикулитом советую опасаться сквозняков.

Мне 66 лет. Большую часть времени провожу на природе. Очень люблю рыбалку. А свежий воздух и настрой организма на исцеление — лучшие помощники в борьбе с болезнями.

Адрес: Федосееву Владимиру Николаевичу, 394019 г. Воронеж, ул. Торпедо, д. 25, кв. 29.

БОГ ПОСЫЛАЕТ НАМ БОЛЬ, ЧТОБЫ МЫ ОПОМНИЛИСЬ

Стресс, потеря памяти

Хотела бы рассказать зожевцам любопытную историю об исцелении моего бывшего мужа, с которым я рассталась 15 лет тому назад. Причина? Предательство!

Я попала в больницу — мне предстояла сложная операция, — а он в этот момент уехал по путевке на курорт: муж работал на ВАЗе токарем, и ему каждый год давали бесплатные путевки. Последние 17 лет он каждый год уезжал на курорт. А потом приходили открытки и письма от курортных друзей. Вот я и решила освободиться от супружеских пут. Он этого не ожидал и затаил в своем сердце большую обиду на меня. В результате сам и заболел, стал временами терять память, даже попадал в больницу.

Я обид стараюсь ни на кого не держать — себе дороже. Живем мы в одном многоэтажном доме почти по соседству. Узнав, что он в больнице, я поехала его навестить. Состояние было жуткое: кожа и кости, временами открывалось кровотечение. Лечащий врач сказал: «Заберите его домой — он долго не протянет. Неделью, не больше». Мы этого делать не стали: он живет один, ухаживать некому. А вот беседу я с ним провела.

— Ты знаешь, почему так сильно болеешь? — спросила.
— Не знаю, — говорит.

— Бог дает нам боль, чтобы мы задумались о своей жизни. Все ли сделали так, как нужно? Или кого обидели словом, неблагоприятными поступками? Затаили на кого-то зло, обиду? И с этой тяжелой ношей в душе живем, а душа и здоровье взаимосвязаны. Болеет душа, болен и человек.

— А что нужно сделать, чтобы освободиться от этого груза и поправиться? — спрашивает он.

Я ему рассказала то, что прочитала в книгах и сама на себе испытала:

— Прежде всего, надо попросить прощения у всех, кого ты обидел в жизни наяву или мысленно. Вспомнить все свои прожитые годы, простить всех, очистить свою душу. Тогда и тело начнет очищаться, выздоравливать. Только сделать это надо искренне, от души. Потом надо сходить в храм, а если не можешь — пригласить к себе батюшку и исповедаться. Молиться и просить у Бога здоровья. Затем начинать соблюдать посты, причаститься...

Он внимательно выслушал, а потом со слезами на глазах попросил у меня прощения (первый раз в жизни!).

Привезла я ему лекарство, которое сама приготовила: сок моркови, сок красной свеклы, сок черной редьки, мед и водка. Все в равных частях. Тщательно состав размешать и пить по 2 ст. ложки за 20-30 минут до еды 2-3 раза в день.

Он стал поправляться, вернулась к нему и память. В конце концов выписался домой, отрастил бороду, сходил в церковь — исповедался, причастился, купил иконы, книги; утром, вечером их читает и молится. Еще раз навестила я его уже дома. Еще привезла 0,5 л этого лекарства. Он поправился, окреп и летом ездил за 10 км на автобусе обрабатывать огород, кем-то заброшенный. Это было 2 года тому назад. Сейчас ему 73.

Вот такая история.

Адрес: Угримовой Любови Тимофеевне, 446346 Самарская обл., с. Хрящевка, ул. Куйбышева, д. 88.

КАШИЦА ИЗ ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ С МЕДОМ

Ущемление седалищного нерва

Хочу поделиться с зожевцами своим опытом и надеюсь кому-то помочь.

...Заболели у меня поясница и нога. От боли не могла ни сидеть, ни лежать. Врач поставил диагноз: ущемление седалищного нерва. Лечилась долго, к кому только не обращалась, но облегчения не было. Племянница посоветовала народный метод: «за три бани вылечишься».

Надо взять черную редьку, весом около 300 г, натереть ее на мелкой терке, добавить 0,5 стакана меда. В бане напариться до изнеможения и на поясницу и больную ногу положить приготовленную кашицу из редьки и меда на 6-7 минут. Будет сильно жечь. После этого смыть кашицу теплой водой и бегом домой.

В первый раз я подумала, что будет ожог, но пришла домой и обнаружила, что даже покраснения нет. Легла под одеяло, пропотела. Утром встала абсолютно здоровой.

Поделюсь опытом лечения ожога. У моего шестилетнего внука после ожога на бедре лопнул пузырь и началось нагноение. Спаслись еловой серой. Растолкли в порошок и присыпали им ранки. За день подсохло, а через 4 дня все зажило.

Адрес: Вохмяковой Анне Феодосьевне, 623391 Свердловская область, г. Полевской, пер. Думный, д. 1.

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

СОЛЬ И СОДА, МЕД И СПИРТ ВМЕСТО ОПЕРАЦИИ

*Смещение мениска,
контрактура Дююинтрена*

В одном из номеров вестника читательница Н. В. Лемешева из Свердловской области просила сообщить рецепт лечения *контрактуры*. Опишу свой метод лечения.

Сейчас мне 74 года, а было со мной это лет 40 назад. Я случайно порезала безымянный палец на левой руке. Палец зажил, но, видимо, было задето сухожилие, и постепенно палец согнулся в сторону ладони, а на самой ладони появились уплотнения. Диагноз: контрактура. Врачи говорили: если не лечить, то все пальцы пригнет к ладони. Советовали сделать операцию. Бывший фронтовой хирург посоветовал простое средство: горячие ванны для руки.

День – соляные (простая поваренная соль), день – содовые (питьевая сода). Минут по 30. Соль и соду насыпала произвольно.

Лечилась долго, больше месяца. Палец разогнулся, уплотнения на ладони рассосались.

Когда мне было 45, на работе, поднимаясь по лестнице, оступилась и сильно ударилась ногой ниже колена о ступеньку. Рентген показал *смещение мениска*. Колено распухло, нога перестала сгибаться. Одна добрая женщина посоветовала

растворить мед в спирте (1:1) и делать на ночь теплые компрессы на колено, предварительно подогретая смесь на водяной бане. Я делала и на ночь, и днем. Месяца через полтора с колена сошла опухоль и нога по-

степенно начала сгибаться. На лечение ушло чуть больше двух литров смеси.

Адрес: Ивановой Антонине Ивановне, 446110 Самарская обл., г. Чапаевск, ул. Рабочая, д. 11, кв. 65.

БОРОДАВКА ИСПУГАЛАСЬ ПРОПОЛИСА

Бородавки

В течение 6 лет я не могла избавиться от бородавки на пальце руки. Выжигали ее жидким азотом, но бородавка продолжала расти.

Обратилась в онкодиспансер. Думала, что злокачественное новообразование. Онколог мои опасения не подтвердил, а подсказал метод безболезненного способа удаления:

взять кусочек прополиса по размеру бородавки, положить его в рот и размягчить слюной.

В это время в слегка теплой воде, чистой, без всяких добавок, в течение 30-40 минут держать палец с бородавкой, чтобы она тоже размягчилась. Потом насухо вытереть палец и приложить размягченный во рту прополис на бородавку. Закрепить лейкопластырем дня на 3-4.

В лунном календаре вычитала, что процедуры по удалению бородавок лучше начинать в полнолуние и продолжать до новолуния. В день перед новолунием снять все повязки и до полнолуния лечение прекратить, а в полнолуние снова начать. Таким методом я избавилась без боли от бородавки. Мне понадобилось на все это месяца 3-4. У кого бородавки поменьше, может быть, достаточно будет и одного сеанса от полнолуния до новолуния.

Адрес: Мишениной Людмиле Никитичне, 353680 Краснодарский край, г. Ейск, ул. Пушкина, д. 83.

ТЕСТО ОТ БУРСИТА

Бурсит

Я пенсионер. Мне 64. Знаком с вами еще с тех пор, когда в «Советском спорте» печатались странички «Здорового образа жизни». Сохранились даже вырезки тех лет.

До прошлого года особых проблем со здоровьем не было. А в 2001 году после сильного ушиба правого локтевого сустава я заработал *бурсит*. Локоть надулся, как мячик. В больнице хирург откачивал жидкость и вводил гидрокортизон в течение трех месяцев (июнь, июль, август). Но в сентябре локтевая сумка снова распухла. Предложили операцию. Случайно мою шишку увидела пожилая женщина и дала совет.

1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сока лука. Все перемешать. Полученную массу намазывать на хлопчатобумажную тряпочку, сложенную в два слоя, и прикладывать к больному суставу. Сверху полиэтилен и утеплить шарфом на ночь. Курс лечения – 1 месяц. Тряпки с мазью менять каждый раз, можно их стирать.

Когда была возможность, я носил повязку и днем. Через 2-3 недели припухлость исчезла. Для закрепления результата я привязывал к локтю повязку в течение полутора месяцев. На это время потребовалось четыре замеса мази. Впрок готовить не нужно. Готовую мазь храните в холодильнике. С тех пор прошло уже 4 месяца, с локтем все в порядке.

Еще я испробовал на себе рецепт с пшеном, вычитанный в вестнике. На большом пальце правой руки у меня года два «сидела» бородавка. В декабре 2001 года на левой ладони выступила вторая. Я растер 1 чайную ложку пшена в муку и втирал ее большим пальцем правой руки в ладонь левой. Делал это несколько раз, подолгу, часа по полтора, пока смотрел телевизор. Бородавки незаметно исчезли.

Адрес: Биккулову Вахиту, 607650 Нижегородская обл., г. Кстово, д. 32.

СПЕШУ ПОВЕДАТЬ ТРИ РЕЦЕПТА

Вросший ноготь, нарывы, мастит, чирьи, пяточные шпоры, фурункулез

Мне почти 80, и я имею за плечами некоторый опыт. Знаю три простых и действенных рецепта и спешу их поведать людям.

Первый — от нарывов, мастита и чирьев.

Желток свежего сырого яйца, 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка растительного масла. Замесить негустое тесто

на ржаной или пшеничной муке и, отрывая по кусочку, прикладывать к больному месту. Прикрыть марлечкой и закрепить лейкопластырем. Менять 2-3 раза в день. Это эффективное средство подсказала мне бабушка. В войну мой муж получил осколочное ранение: вся нога и пах были в осколках разной величины. Которые побольше, вынули в госпитале, а мелкие остались. Раны сильно беспокоили, чесались,гноились. После госпиталя в Камышине, что на Волге, мы вернулись в деревню на Днестре, где жила моя бабушка. Узнав о нашей беде, она замесила такое тесто, выложила его на полотенце и приложила к телу, закутала и уложила мужа набок. Утром мы сняли повязку и увидели на полотенце множество осколков — тесто все их вытянуло. С тех пор рецепт держу на вооружении, он спасал меня дважды. Один раз — у меня был мастит. Ужасная боль, температура до 41° . Я использовала именно это бабушкино лекарство. Другой случай — внук заболел фурункулезом. И тут помогло чудо-тесто.

Второй рецепт — от *пяточных шпор*. Вечером парим пятку, добавив в воду 1 ст. ложку пищевой соды. Чисто моем одну среднюю картофелину в кожуре, трем ее на терке и кладем на марлю или на любую тряпочку, пленочку или целлофан, поливаем сверху водкой, можно самогоном, и прикладываем к пятке. Делаем согревающий компресс на ночь. После пяти раз у меня проходило, но говорят, что если сильно запущена болезнь, то потребуется раз 10. Чтобы не испачкать постель, ногу завяжите целлофановым кульком.

Ну, и, наконец, третий. Что делать, если у вас толстеет ноготь, врастает в палец, ножницы его не берут и сильная боль? Я отрезаю от большой резиновой перчатки один пальчик, до четверти наполняю его сливочным маслом, надеваю на большой палец ноги так, чтобы ноготь покрылся маслом. Хожу так дней 5-6, потом снимаю «повязку». Ноготь становится тоненьким, мягким, его можно приподнять и срезать. В запущенных случаях держать масло дней десять.

Все три рецепта опробованы мной и очень эффективны.
Адрес: Панце Раисе Александровне, Молдова,
г. Дубоссары, ул. Октябрьская, д. 80, кв. 1.

Крем «ЭНДОКРИНОЛ®» — щитовидка скажет спасибо,

потому что в составе крема «Эндокринол» присутствуют экстракты лапчатки белой, звездчатки, льнянки. Все эти лекарственные травы издавна считались в народе незаменимыми помощниками щитовидной железы. Каждая действует по-своему. Лапчатка белая и льнянка помогают рассасываться узелкам на щитовидке и нормализовать ее функцию вне зависимости от того, повышена она или понижена, звездчатка помогает устранить лимфатический застой.

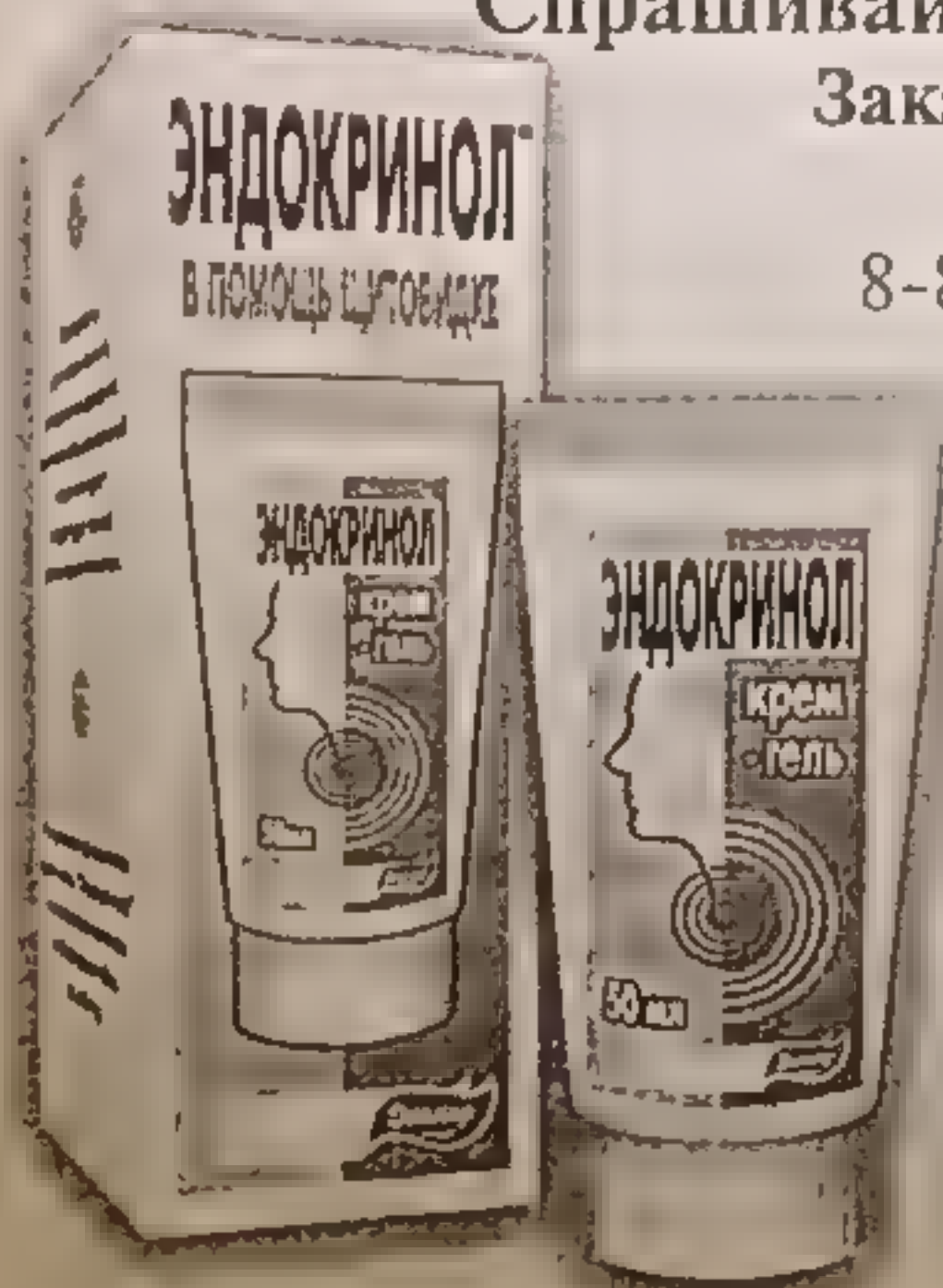
Сегодняшняя медицина насчитывает не менее тридцати заболеваний щитовидной железы. И более сотни способов их лечения и профилактики. Новейшая разработка ученых фармацевтической компании «Эвалар» — крем специального назначения «Эндокринол» — дает еще одну возможность защитить щитовидную железу и нормализовать ее работу. Трансдермально, то есть через кожу, крем «Эндокринол» мгновенно доставляет активные вещества лекарственных растений прямо к проблемной зоне и не имеет противопоказаний.

Эндокринологи убеждены, простым назначением препаратов йода щитовидную железу в норму не приведешь. Крем «Эндокринол» дополнит основное лечение щитовидной железы и сохранит красоту шеи. Таких средств в аптеках еще не было. Применяйте крем «Эндокринол» 1-2 раза в день, и щитовидная железа скажет вам спасибо!

«Линия здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел.:
в Москве (495) 101-40-74
или в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62

Спрашивайте крем «Эндокринол» в аптеках!

Заказывайте почтой в фармацевтической
компании «Эвалар» по телефону:
8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).



При заказе 3 упаковок — СКИДКА!

Цена со скидкой

за 1 упак. (50 мл) — 90 руб.

Предложение действует до 01.07.06 г.

Заявки по адресу: 659332, г. Бийск,

ул. Социалистическая, 23/6,

ЗАО «Эвалар».

Тел./факс: (3854) 39-00-50;

www.evalar.ru

Доставка по Москве:

234-22-11, 961-00-32, 540-00-00, 956-00-55

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ ПРИРОДЫ ОТ МЕРЦАНА

Капли «Артровит» - №1 в России

и «впереди планеты всей»*

Сенсация, которую ждали

Сегодня капли для суставов «Артровит» известны практически любому врачу-ревматологу. После того, как в 2003 г. на Международном форуме «Человек и лекарство» были впервые приведены результаты их клинических испытаний, прес-са раздула вокруг «Артровита» настоящую сенсацию: «Новое поколение препаратов для суставов - Фито-НПВП». Причем на высокие оценки не скупилась авторитетные ученые и врачи. И для того были причины.

В эффективном и безопасном средстве для суставов давно нуждались миллионы людей. Мази и кремы - «скорая помощь», на время снимающая острые проявления. А нестероидные препараты (НПВП) при долгом приеме обостряют заболевания сердца, желудка, других органов. Поэтому врачи остро нуждались в эффективном препарате, который можно принимать долго и безопасно.

И вот, Институт ревматологии РАМН - высший авторитет в этой сфере - докладывает: испытан препарат, обладающий именно такими свойствами. Капли «Артровит» снимают боль, воспаление, отеки - как и «обычные» НПВП. Но, в отличие от них, благотворно влияют на сердце и желудок, не ухудшают, а улучшают состояние организма. Согласитесь, для сенсации были основания!

Испытания повторили ревматологические центры Москвы, Санкт-Петербурга, Тулы, Самары, Воронежа. Везде один и тот же вывод: «Артровит» - «эффективное средство против ос-

теоартроза с выраженным обезболивающим и противовоспалительным действием». Так началось «победное шествие» препарата по стране.

Ныне капли «Артровит» - самый известный в России натуральный препарат для суставов. За три года он завоевал благодарность и признание миллионов россиян, граждан Украины, других стран СНГ. Более того, препаратом всерьез заинтересовались фармацевтические компании Европы и Америки.

«Впереди планеты всей»

Зачем Америке наш «Артровит» - спросите вы? Для справки: в США ежегодно делают полмиллиона операций по протезированию суставов. Дело в том, что врачи не знают, как исцелить суставы - ведь в основе недуга целый клубок нарушений в работе основных систем организма (иммунной, сосудистой, обмена веществ).

«Распутать этот клубок» в силах только сам организм - если стимулировать его к восстановлению нарушенных функций. Именно так действуют целебные травы, веками защищавшие человека от любых недугов. Почему же в современных натуральных препаратах этот механизм не работает?

Ответ ученые нашли лишь недавно. Важную роль в сохранении здоровья суставов играют биофлавоноиды - вещества, входящие в состав растений. Их антиоксидантная активность в десятки раз выше, чем у витамина С. Кроме того, биофлавоноиды помогают целебным веществам проникать в клетки,

многократно усиливая целебный эффект.

Проблема же в том, что известные методы обработки растений (нагрев, сушка, воздействие спирта и т.д.) разрушают биофлавоноиды. Нельзя их и синтезировать: в отличие от «обычных» витаминов, биофлавоноиды бывают только «живыми» (за что их называют «живые витамины» природы).

Так вот, создание «Артровита» - это победа российских ученых, которым впервые в мире удалось сохранить «живые витамины» - создать уникальные биотехнологии их экстракции из растений и консервации без спирта и сахара. При этом выяснилось, что биофлавоноиды разных растений глубоко проникают лишь в определенные органы (системы). Изучив их свойства, ученые запатентовали состав наиболее эффективной композиции из семи целебных растений. Это и есть знаменитые капли «Артровит».

На рынке каждый год появляются новые «волшебные» препараты. Но рекламные обещания часто оборачиваются отсутствием результата, а то и опасными осложнениями. На Западе людям немало платят за испытания препаратов. А зачем нам - за свои же деньги - рисковать бесценным здоровьем?

И у врачей, и у больных «Артровит» завоевал устойчивую репутацию надежного средства для суставов. Растет его признание за рубежом. Европа и Америка просят разрешение выпускать препарат, который доступен каждому россиянину. Знай наших!

Пейте капли «Артровит» - живые витамины природы для защиты Ваших суставов!

Спрашивайте в аптеках
Вашего города!
Горячая линия:
Москва (495) 101-44-54,
Россия 8-800-200-02-80
(бесплатно),
www.mercana.ru

Товар сертифицирован.
РУ № 005486.Р.643.02.2003



ISSN 1812-1764



9 771812 176009

* По данным ЦМР «Эксперт» «Артровит» является препаратом №1 по объему продаж в группе препаратов для лечения остеоартроза и остеоартрита (Мониторинг розничных продаж препаратов для лечения остеоартроза и остеоартрита за 2003 г.)

БЫДЛОМОТЕЧКА «ЗОЖ»



МАЙ 1997 ГОДА
ПЛЮС

ПРЕДВАЖДЕ
ЖУРНАЛ

«ДРЕВНИЙ СЕКРЕТ
ИСТОЧНИКА МОЛОДОСТИ»
Тайная практика тибетских лам



Перед вами вовсе не давно
известная в России книга
писателя Питера Келдера.
Это новая ее версия.
Точнее, книга о книге
и о личности ее автора.
С разрешения издательства
Харбор-Пресс мы публикуем
наиболее интересные главы.

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

2001 № 6/6/

«ДРЕВНИЙ СЕКРЕТ ИСТОЧНИКА МОЛОДОСТИ»

Посвящается Питеру Келдеру –
с благодарностью от тех, кто получил этот дар

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2001

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ

Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО

Художник Марон КАЗАК

Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ

Подписной индекс 41777 в объединенном каталоге
«Пресса России» в разделе «Газеты» под общим заголовком
«Здоровый образ жизни».

Подписано в печать 10.12.2001 г. Формат 84x108/32. Гарнитура «Кудряшов». Печать офсетная.
Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 160000 экз. Цена свободная. Заказ № 1029.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000, Москва, Армянский пер. 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000, Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны:
Отдел распространения: (095) 216-83-97 (тел./факс). Отдел подписки: (095)
261-62-93. Редакция и отдел писем: (095) 917-89-78, 917-18-26, 917-24-91 (факс).
Отпечатано в ГП «Московская типография № 13». 107005, Москва, Денисовский пер., 30
E-mail: type@printshop13.ru www.printshop13.ru

ОТ РЕДАКЦИИ

Этот, последний в нынешнем году, номер «Предупреждения» целиком посвящен книге «Древний секрет источника молодости», вышедшей впервые в США еще в 1939 году. С тех пор эта книга не знает себе равных по количеству проданных экземпляров во всем мире. Секрет этого прост: в книге дается методика омоложения организма. Эта методика особенно актуальна для всех тех, кому за 40.

Только не говорите, что вы уже знакомы с этой книгой. Да, на страницах вестника «ЗОЖ» мы неоднократно публиковали историю полковника Брэдфорда о его экспедиции в Тибет, где он познал тайную практику тибетских монахов, задерживающую процесс старения и даже обращающую его вспять. Его историю записал Питер Келдер, с которым полковник подружился и которому доверил опубликовать свой рассказ. Но перед вами совершенно другая книга, это — книга о книге.

Дело в том, что книга Питера Келдера, сама по себе небольшая по объему, не объясняет многих вещей, многого касается вскользь. В редакцию потоком идут письма с вопросами: как правильно питаться, можно ли одни упражнения заменять другими, можно ли менять последовательность этих упражнений, что делать, если отдельные упражнения не получаются, и так далее. Именно поэтому мы приобрели в США вторую книгу о «Древнем секрете источника молодости». В ней тибетские упражнения рассматриваются и комментируются разными специалистами — инструкторами йоги, диетологами, врачами с позиций современной медицины. Мы уверены, в этой

книге вы найдете ответы на все ваши вопросы, касающиеся тайной практики тибетских лам.

После долгих попыток договориться с одним из самых крупных американских издательств нам, наконец удалось это сделать. И вот по специальному соглашению между вестником «ЗОЖ» и американским издательством «Харбор Пресс» мы публикуем три части из этой книги — две, самые важные, на наш взгляд, главы и предисловие издателя. Вся книга очень большая и не может поместиться в объеме журнала «Предупреждение Плюс». Мы выбрали самые существенные части из этой книги, в которых речь идет о самих упражнениях и методике их выполнения, о питании, о Питере Келдере и таинственном полковнике Брэдфорде.

Тем же, кто не знаком с публикациями о Пяти ритуальных упражнениях на страницах «ЗОЖ» и не читал собственно книги Питера Келдера, будет наверняка интересно узнать, с чего началась эта история...

Каждый человек заслуживает того, чтобы жить долго; но никто да не будет старым.

Дж. Свифт.

Однажды в полдень я сидел в парке и читал газету. Неожиданно рядом со мной сел человек. На вид ему было за шестьдесят, редкие волосы на голове были седыми, он сутулился и при ходьбе опирался на трость. Эта встреча изменила всю мою жизнь.

Мало помалу мы разговорились. Я узнал, что этот джентльмен — отставной офицер Британской армии, служил в дипломатическом корпусе Великобритании и по роду службы бывал практически во всех уголках земли. Полковник Бредфорд (назовем его так, хотя

это не настоящая его фамилия) буквально заворожил меня рассказами о своих приключениях.

Расставшись, мы условились о новой встрече и скоро стали добрыми друзьями. Мы часто виделись, и разговоры наши заканчивались поздней ночью или под утро. Один раз мне показалось, что полковник хочет поведать мне что-то важное, но не решается сделать это. Я стал мягко уговаривать его, обещая, если надо, сохранить в тайне очередной увлекательный рассказ. Полковник задумался, мы молча выкурили свои сигары. И он медленно начал свою историю, поначалу делая длинные паузы между фразами. Постепенно речь его становилась плавнее, и вскоре его рассказ целиком захватил мое внимание.

Несколько лет назад, во время службы в Индии, полковнику приходилось встречать кочующих индийцев из удаленных районов этой экзотической страны. От них он узнал много удивительных историй об их жизни и обычаях. Но одна необычная история привлекла его внимание, так как она всегда относилась к населению определенного района. Жители других областей ничего подобного не знали. Речь шла о тибетских ламах (священнослужителях), которые как будто бы знали древний секрет «источника молодости». Это знание передавалось от поколения к поколению на протяжении тысячелетий. Ламам не было нужды специально скрывать секрет источника молодости. Сама природа позаботилась об этом: их монастырь находился в столь отдаленном и труднодоступном районе, что они фактически были отрезаны от остального мира. Об этом монастыре ходили легенды. Рассказывали истории о чудесном возвращении молодости к старикам, побывавшим в монастыре и вернувшим былую силу и здоровье. Но точное место расположения монастыря было никому не известно.

В свои сорок лет полковник Брэдфорд начал стареть, как большинство людей. Многочисленные рассказы о волшебном «источнике молодости» заставили его поверить, что место это действительно существует. И он начал собирать разрозненные сведения о нем: особенности местности, климатические условия, ориентиры, которые могли бы навести полковника на загадочный монастырь. Увлечшись этим исследованием, уйдя в него с головой, полковник решил предпринять экспедицию в Индию и открыть тайну вечной молодости.

Здесь полковник, оторвав взгляд от окна, впервые за весь рассказ посмотрел на меня и предложил мне сопровождать его в экспедиции.

Обычно я не принимаю всерьез подобных предложений. Но искренность и серьезность намерений полковника произвели на меня впечатление. Я почти не сомневался, что это может быть правдой. В какой-то момент я был готов отправиться вместе с ним. Но свойственные мне от рождения лень и нелюбовь к походным условиям сделали свое дело — я отказался. Однако после ухода полковника меня стали мучить сомнения. Чтобы развеять их, я убеждал себя так: все должны стареть естественным образом, просто надо стремиться находить положительное и в старости, как поступает большинство. Но внутренний голос нет-нет, да и давал о себе знать: «А вдруг этот “источник молодости” существует!» Ради подтверждения самого этого факта я желал полковнику всяческих успехов в его поисках.

Прошло довольно много времени с момента нашей с полковником последней встречи. Его рассказы стали казаться мне фантастическими и нереальными, такими же, как сама «Шангри-Ла». И вот однажды я получил письмо от полковника. Быстро открыв

его, я обнаружил там радостные вести, которыми полковник спешил поделиться со мной. Он писал, что экспедиция оказалась труднее, чем он представлял, но, несмотря на это, он почти добился цели. В письме не было обратного адреса, но я был рад узнать, что полковник жив. Второе письмо пришло от полковника только много месяцев спустя. Оно взволновало меня необычайно. Первое время я не мог поверить в то, что сообщал полковник. Известия были просто сногсшибательные. Он не только обнаружил «источник молодости», но привез его с собой и будет у меня в скором времени. Последний раз я видел моего друга четыре года назад. Я горел желанием увидеть, какие перемены произошли в нем за это время. Помог ли ему «источник молодости» остановить надвигающуюся старость? Как он выглядит: таким, каким я видел его в последний раз, или, допустим, стал старше на один год?

В конце концов мне представилась возможность ответить на все мои вопросы. Однажды вечером раздался звонок в дверь. Горничная пошла открывать и доложила: «Вас хочет видеть полковник Брэдфорд». Я радостно просил ее проводить дорогого гостя наверх. В дверь вскоре постучали, я открыл ее. Но, к моему смущению, за ней был не полковник, а гораздо более молодой человек. Заметив мое смущение, незнакомец спросил: «Вы ожидали не меня?». «Я ждал другого человека», — ответил я, слегка запинаясь. «А я надеялся на более теплую встречу, — дружески сказал посетитель. — Взгляните на меня. Неужто вы меня не узнаете?»

Думаю, на моем лице отразилась целая гамма чувств. Мое смущение перешло в изумление, когда я взгляделся в этого человека. Да, действительно, черты его лица напоминали полковника Брэдфорда. Но так

полковник, наверное, должен был выглядеть в молодости. Вместо сутулой фигуры старика с палкой я увидел стройного человека со здоровым цветом лица, густыми темными волосами с едва заметной проседью. «Это на самом деле я! — весело произнес полковник. — И если вы меня не впустите, я решу, что вы плохо воспитаны». С радостным облегчением я бросился к полковнику и тут же забросал его вопросами, не будучи в силах сдержать восхищение.

«Подождите, подождите, — запротестовал он добродушно. — Переведите дыхание, и я расскажу вам все, что случилось». И он начал свой рассказ.

Прибыв на север Индии, полковник сразу направился к Тибетской границе, в район, где предположительно находился знаменитый «источник молодости». Зная, к счастью, немного местный диалект, он в течение нескольких месяцев устанавливал контакты и дружеские связи с необходимыми людьми. Затем еще несколько месяцев ушло на то, чтобы разрозненные сведения о таинственном «источнике» сложились воедино. Этот процесс отнял много времени и сил, но в конце концов его настойчивость была вознаграждена. После длительной и небезопасной экспедиции в необозначенный на карте район Гималаев он наконец нашел монастырь, в котором, согласно легенде, хранилась тайна вечной молодости и ее возврата. Я сожалею, что время и место не позволяют мне описать все переживания полковника, допущенного в монастырь. Может, это и к лучшему, ибо многое кажется невероятным. Западного человеку трудно воспринять необычную практику лам, их культуру и полное равнодушие к внешнему миру.

В монастыре не было ни стариков, ни даже пожилых людей. Полковника ламы добродушно назы-

вали «старейшим». Долгие годы они не видели человека, выглядевшего таким старым, каким был он. Для них он был исключительным явлением. «Первые две недели моего пребывания там, — рассказывал полковник, — я был, как рыба, вытасченная из воды. Меня поражало все. Временами я просто не верил своим глазам. Вскоре мое здоровье стало улучшаться. Я обрел крепкий сон и с каждым утром чувствовал себя все более свежим и энергичным. Наконец, и палкой я стал пользоваться только при длительных прогулках в горах.

Однажды утром я испытал самое большое потрясение в моей жизни. Впервые я оказался в большом и чистом помещении, которое ламы использовали как библиотеку, где хранились древние рукописи. В одном конце комнаты было зеркало в рост человека. В течение двух предшествовавших лет я путешествовал по самым глухим местам первобытного края и не видел ни разу себя в зеркале. Поэтому из любопытства я сразу предстал перед ним. Каково же было мое изумление! Я выглядел на целых 15 лет моложе! В течение стольких лет я смел надеяться, что «источник молодости» существует, и вот перед моими глазами было материальное доказательство его реальности.

Не могу описать словами тот восторг, который я испытал. В последующие недели и месяцы я продолжал молодеть, и эти изменения становились все более очевидными. Вскоре мой почетный титул «старейший» был забыт».

В этом месте полковника прервали мои старые друзья, которые пришли навестить меня в столь неподходящее время. Мне пришлось, скрыв разочарование, представить их полковнику, и некоторое время мы беседовали на нейтральные темы. Затем пол-

ковник поднялся, сказав, что ему нужно идти еще на одну встречу сегодня вечером. Пожелав присутствующим всего хорошего, он тихо спросил меня у двери: «Не могли бы вы завтра позавтракать со мной? Я обещаю рассказать вам все об «источнике молодости»». Мы условились о месте встречи, и полковник ушел. Когда я вернулся к друзьям, один из них заметил, что полковник выглядит слишком молодо для отставного военного. «Как вы думаете, сколько ему лет?» — спросил я. «На вид ему не дашь и сорока», ответил мой друг. — Но по разговору я понял, что ему, никак не меньше». «Да, никак не меньше», — уклончиво сказал я и перевел разговор на другую тему. Я не хотел раскрывать историю полковника раньше времени, по крайней мере, до тех пор, пока он не расскажет ее полностью. На следующий день, позавтракав, мы поднялись в комнату полковника в расположенном рядом отеле. И там наконец я услышал все в подробностях об «источнике молодости».

«Первое, что я узнал в монастыре, было следующее: в нашем теле существует семь энергетических центров. Индийцы называют их «чакрами», что можно перевести как «вихри». Эти мощные энергетические поля не видны глазу, но тем не менее совершенно реальны. Каждая из семи чакр управляет одной из желез внутренней секреции в эндокринной системе, которые, в свою очередь, регулируют все обменные процессы в организме, включая и старение. Первая, или нижняя, чакра расположена в области половых органов. Вторая — на поджелудочной железе, в нижней части брюшной полости. Третья — выше брюшной полости в районе солнечного сплетения. Четвертая расположена в середине груди в районе сердца. Пятая — в области горла, шестая чакра

располагается в середине лба, между бровями. И, наконец, седьмая — в районе гипофиза. (Рис. 1).

У здорового человека в каждой из этих чакр «вихрей» происходит вращение с большой скоростью, что позволяет жизненной энергии, называемой также «прана», устремляться вверх по эндокринной системе. Но если вращение в одной или нескольких чакрах замедляется, поток жизненной энергии ослабевают или прекращается совсем. Вот так и начинается процесс старения или болезнь.

В здоровом организме эти вихри выходят за пределы тела, а у старого, ослабленного или больного человека они едва достигают его поверхности. Самый простой способ восстановить утраченную молодость, здоровье и силу — наладить нормальное вращение в этих энергетических центрах. Это легко можно сделать при помощи пяти простых упражнений. Пользу принесет выполнение даже одного из них, но наилучших результатов можно добиться, выполняя весь комплекс. По сути, это даже и не упражнения. Ламы называют их действиями (или ритуалами). Ниже они будут называться «Ритуальными действиями»...

Все, что последовало дальше, и многое другое вы узнаете из следующих двух глав.

А какова судьба полковника Брэдфорда и Питера Келдера? Существовали ли эти люди на самом деле? Об этом вам расскажет американский издатель второй книги «Древний секрет источника молодости» Хэрри Р. Линн.

...вращения в каждой...
...вращение с бо...
...жизненной энерг...
...смотреть вверх по...
...ащение в одной ил...
...поток жизненной э...
...тся совсем. Вот так...
...или болезнь.
...ме эти вихри выхо...
...ослабленного или...
...игают его поверхно...
...тановить утраченн...
...наладить нормальн...
...х центрах. Это легк...
...ти простых упраж...
...е даже одного из...
...но добиться, высе...
...даже и не упражне...
...ми (или ритуала...
...ритуальными дейст...
...и многое другое...
...дфорда и Питер...
...люди на самом...
...нский издатель...
...ника молодос...

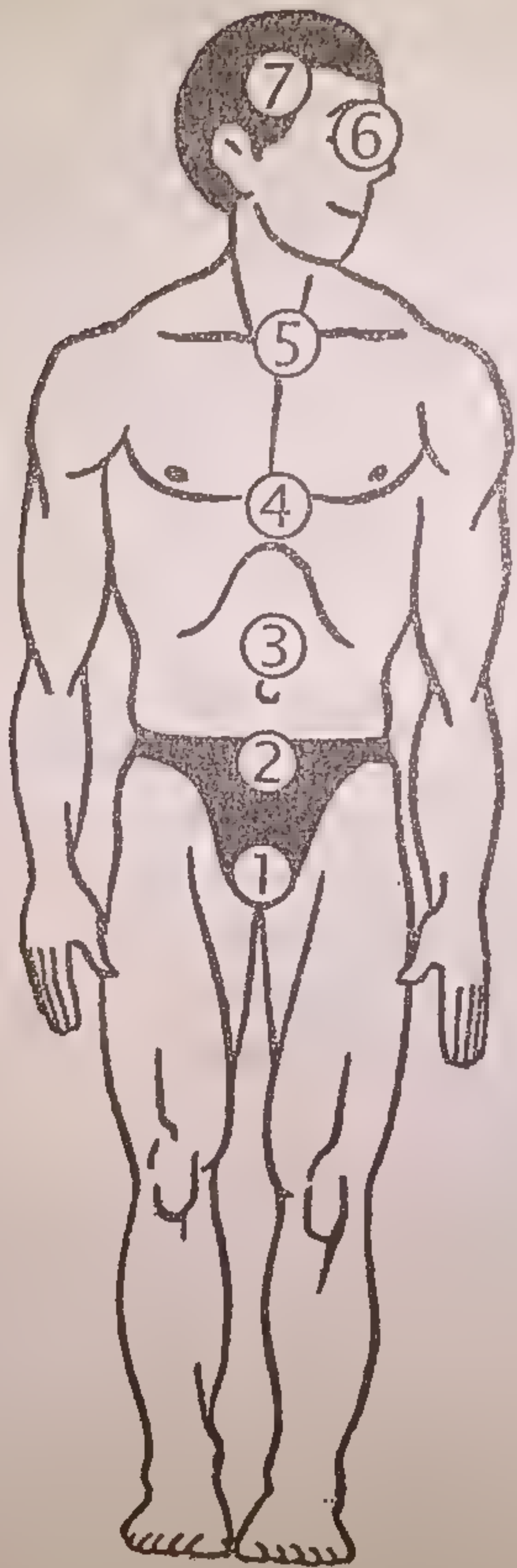


Рис. 1

ПРЕДИСЛОВИЕ ИЗДАТЕЛЯ

С последним ударом по клавишам пишущей машинки он откинулся назад, аккуратно сложил напечатанные страницы и со смешанным чувством удовлетворения и сомнения посмотрел на титульный лист, на котором было написано: Питер Келдер «Откровение небесного ока»*.

Нельзя сказать, что рукопись, которую Келдер держал в руках, была его главным литературным трудом. Однако она была сработана мастерски, невелика по объему, написана просто и доступно. Кроме того, в ней содержалось послание, которое, по мнению многих, было весьма значительным и глубоким по содержанию. Несмотря на это, Келдер не мог даже представить себе тогда, в 1939 году, что его небольшая книга выдержит испытание временем и ее будут читать миллионы людей во всем мире, что ее издадут на многих языках, и даже шрифтом Брайля для слепых.

В книге рассказывалось о пяти древних тибетских упражнениях, привезенных на Запад офицером Британской армии в отставке, которого звали пол-

* Исходное название книги — "The Eye of Revelation" — содержит ряд смысловых конструкций, которые на русский язык однозначно не переводятся. Возможные варианты перевода: «Откровение небесного ока», «Взгляд-откровение» или даже «Истинный взгляд на вещи». Следует также отметить, что в русском переводе книга выходила под названием «Око возрождения». — Прим. пер.

ковник Брэдфорд. Говорилось также, что Пять ритуальных действий — так назывались эти упражнения — открывают секрет, не больше не меньше, легендарного источника молодости.

Книга Келдера вскоре была опубликована, и хотя она не стала бестселлером, тем не менее приобрела популярность, поэтому была переиздана в 1947 году, 8 лет спустя. И даже в промежутке между переизданиями отмечалась ее необычайная популярность. Книга Келдера передавалась из уст в уста, ее копии передавались из рук в руки, и вскоре она обрела статус культовой классики.

Затем, в 1985 году, Келдер дополнил книгу, и она была вновь переиздана в издательстве «Харбор Пресс» под названием «Древний секрет источника молодости». К тому времени прошло более полувека с тех пор, как книга появилась впервые, и мир уже стал другим. Западная культура, освоив новые технологии, стала искать ответы в древней мудрости Востока. Восточный мистицизм, концепция тонкой энергии, практика йоги и вера, что все это связано со здоровьем и старением тела, больше не считались странными идеями фанатичных приверженцев. Все это стало неотъемлемой частью массовой культуры Запада.

В конце концов судьба стала благосклонна к небольшой книге Питера Келдера. Передаваясь лишь из уст в уста, она начала завоевывать популярность — сначала медленно, а потом с нарастающей силой. В течение 10 лет книга «Древний секрет источника молодости» стала международным событием в мире книг. В США она продавалась лучше, чем многие бестселлеры издательства «Нью-Йорк Таймс». В Германии, Австрии и Швейцарии книга стала поистине национальным достоянием. Через неделю после первой

публикации она стала бестселлером в Германии и остается таковым до сих пор. Более 20 изданий книги Келдера на иностранных языках сделали ее популярной во всем мире.

Конечно, книга Питера Келдера не смогла бы завоевать такой успех, если бы не выполнила свое обещание: помочь читателю обрести утраченную молодость, укрепить здоровье и повысить жизненную силу организма. И это подтверждает поток читательских писем, присланных издателю более чем за 10 лет. В своих письмах читатели рассказывают о том, как Пять ритуальных действий помогли им, причем иногда эта помощь была самой простой, а в некоторых случаях просто чудесной.

Помимо рассказов о своем личном опыте читатели в письмах часто спрашивали о двух вещах: во-первых, они хотели бы получить более подробную информацию, касающуюся многих тем, которые обсуждались в первоначальном варианте книги Келдера довольно кратко; во-вторых, они хотели бы больше узнать не столько о главном герое, носившем вымышленное имя полковника Брэдфорда, сколько о самом авторе таинственной книги.

Книга, которую вы сейчас держите в руках, дает подробный ответ на первый из вопросов. В этой книге содержится обширная информация, и она начинается там, где заканчивается книга Келдера. Каждая глава книги написана специалистами в той или иной области.

А теперь по поводу второго вопроса, который задавали читатели: «Кто такие Келдер и Брэдфорд?» В течение многих лет читатели обращались к издателю с вопросами об этих людях, которых, как им казалось, уже нет в живых. Это вызвало у Келдера улыбку, так как он жив и чувствует себя намного

лучше, чем полвека назад, когда была опубликована его книга. Я счастлив сообщить, что лично знаком с ним и считаю его своим близким другом, я ему полностью доверяю, хотя знаю о нем далеко не все.

К сожалению, это почти все, что я могу вам сообщить, так как Келдер решительно не склонен приподнимать завесу над тайной, вызывающей столь горячий интерес не только у меня, но и у многих других людей. Он независимый и скромный человек, убежденный в том, что все им написанное говорит само за себя. Он придерживается мнения, что излишняя информация, касающаяся его и Брэдфорда, может лишь отвлечь внимание от простого и откровенного послания, которое он адресовал людям всего мира.

Разумеется, я не хочу вторгаться в частную жизнь Келдера. Тем не менее я хорошо понимаю стремление читателей поближе познакомиться с человеком, чьи слова оказали на них столь сильное влияние и даже изменили их жизнь. Итак, я уверен, что он простит меня, если я сейчас впервые сообщу читателям некоторые факты из его биографии.

Келдер воспитывался у приемных родителей-датчан, которые его искренне любили, он вырос на среднем Западе США и в юношеском возрасте с их согласия покинул родной дом, чтобы узнать жизнь такой, как она есть, со всеми ее трудностями. Позднее Келдер, как и полковник Брэдфорд, «побывал практически во всех уголках земного шара» в качестве офицера торгового флота. Он стал широко эрудированным человеком, с изысканными манерами, говорил на многих языках, умел четко выражать свои мысли. На протяжении всей своей жизни он сохранил любовь к библиотекам и книгам, к слову и поэзии.

В одно незабываемое весеннее утро — это было не так давно — я сопровождал Келдера в поездке по

тем местам, где он жил и работал, когда писал «Откровение небесного ока» в конце 1930-х годов, а именно по Северному Голливуду и Голливудским Холмам в Южной Калифорнии. Нет, Келдер не писал киносценариев, но некоторое время он работал научным сотрудником в одной из голливудских киностудий. Поразительно, но многое из того, что сохранилось в его памяти с тех времен, до сих пор существует, например, его дом на вершине Голливудских Холмов, окна которого выходили на Лос-Анджелес и Тихий океан — совсем недалеко от дома, где жил легендарный Эррол Флинн*. Сейчас это скромное строение окружено домами богатых и знаменитых кинозвезд.

Келдер утверждает, что полковник Брэдфорд — реальный человек, и он познакомился с ним в пригороде Лос-Анджелеса именно в тот период жизни, хотя «Брэдфорд» — это псевдоним. Подробнее об этом будет рассказано далее.

Такой же интерес, как Келдер или Брэдфорд, вызывает и другой человек, о котором мы почти ничего не знаем. Это Генри Дж. Гарденер — человек, издавший книгу «Откровение небесного ока» в 1939 году в небольшом издательстве «Миддэй Пресс», которым он руководил. Очевидно, Гарденер был первым, кто встретился с Брэдфордом, познакомил его с Келдером и попросил Келдера написать книгу оключениях Брэдфорда в Тибете.

Во всяком случае, о своих отношениях с ним Келдер говорит немного, особо не вдаваясь в подробности. Достаточно сказать, что они с Гарденером стали друзьями на всю жизнь и поддерживали отноше-

* Эррол Флинн — известный американский киноактер (1909–1959) — прим. пер.

ния до самой смерти Гарденера в 1970 году. Что же касается Брэдфорда, то он вошел в их жизнь и затем исчез, больше они его не видели — именно так, как написано в хронике Келдера.

Я подозреваю — и это всего лишь мое предположение — что, хотя Питер Келдер написал «Откровение небесного ока» от первого лица, он не был тем человеком, который поддерживал отношения с полковником до начала его экспедиции в Тибет и узнал о Пяти ритуальных действиях из первых рук, тотчас же после возвращения полковника из Тибета. Эта честь, скорее всего, принадлежит Генри Гарденеру, который, вероятно, попросил Келдера, хорошего писателя, написать эту историю для него, не упоминая его имени, и Келдер согласился. Сейчас, почти 60 лет спустя, даже Келдеру трудно сказать, какая информация, приведенная в книге, была получена непосредственно от полковника Брэдфорда, а что он узнал из вторых рук — от Генри Гарденера. В равной степени неясно, не добавил ли Келдер что-либо еще и от себя.

И подобные вопросы вряд ли когда-либо будут полностью разрешены. Но разве это имеет значение? Как утверждает Келдер, подобные тайны только усиливают интерес, не нарушая целостности повествования. Намного важнее ответить на следующие вопросы:

Дает ли книга что-то ценное читателям? Вносит ли она существенный вклад в их жизнь?

Надеюсь, что последующие главы помогут вам в этом разобраться. И окончательный ответ — за вами.

Хэрри Р. Линн — издатель.

ПЯТЬ РИТУАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ И ЙОГА: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

**Джефф Мигдоу, д-р медицины –
в изложении Лауры Файе Таксел**

Пять тибетских ритуальных действий, описание которых приводится в книге «Древний секрет источника молодости», можно назвать модифицированной версией Хатха-йоговских поз. Для меня совершенно ясно, что обе системы происходят из одного и того же источника. И Пять ритуальных действий, и Хатха-йога основаны на одинаковых представлениях о человеческом теле, о том, как оно устроено.

Йога – это древняя наука (не религия), которая позволяет нам соединить воедино тело, ум и дух; само слово «йога» означает «единство». Западные люди для описания этой концепции могут использовать слово «целостность». Йоговские позы предназначены для того, чтобы исцелять и оживлять тело, успокаивать эмоции и очищать ум, и их можно выполнять исключительно ради этой цели. Однако истинным результатом практики является медитация.

Медитировать – значит делать сознательные усилия, чтобы оставаться спокойными, невозмутимыми и сосредоточенными. Это поможет расширить и улучшить восприятие следующего уровня реальности, при этом не имеет значения, каких убеждений вы придерживаетесь. Считаете ли вы ее молитвой, созерцанием или поиском сосредоточенности, медитация – это разновидность глубокого и безмолвного процесса наблюдения, который дает возможность пережить ощущение присутствия. Под присутствием я понимаю сильное ощущение контакта с тем, что происходит внутри меня и снаружи. Для меня ежедневная прак-

тика йоги и медитация означают, что я глубже связан с тем, чем занимаюсь в настоящий момент. Я чувствую себя бодро, настроен позитивно и готов ощущать значимость моей жизни.

Практика йоги специально разработана для того, чтобы создать состояние расслабления тела и покоя ума, необходимое для достижения этого более высокого качества жизни. Упражнения — это способ «соединить» воедино физическую, ментальную и духовную составляющие человеческого существа, чтобы они могли поддерживать друг друга и пребывать в гармонии. И действительно, позы ведут тех, кто их практикует, к состоянию медитации.

Они также помогают наработать физическую силу и выносливость, необходимые для практики медитативных духовных дисциплин. Прана — индийский термин, используемый теми, кто практикует йогу, он означает как энергию, так и дух. И они очень тесно переплетены. У греков тоже существовала такая связь: пневма означает дыхание, а также и дух. Рассмотрим еще один простой аргумент: для медитации нужно длительное время сидеть прямо и неподвижно. Однако большинство людей в современном мире — существа слишком нервные, негибкие и усталые, чтобы заниматься этим больше нескольких минут. Поэтому йоговские позы готовят тело к тому, чтобы сидеть неподвижно, со скрещенными ногами и прямой спиной без опоры. В тантрической литературе (религиозных текстах) приводятся слова Будды: «Не обладая совершенно здоровым телом, невозможно познать блаженство».

В последние годы современная наука стала документально обосновывать и проверять психологические и физиологические эффекты йоги, медитации и таких йогических практик, как Пять ритуальных действий.

В статье, опубликованной в «Научном журнале изучения индийской медицины», утверждается, что ежедневная практика йоговских асан (поз) в течение 6 месяцев приводит к замедлению сердцебиения, понижению кровяного давления, уменьшению веса, замедлению дыхания вместе с увеличением жизненной емкости легких и расширением грудной клетки, а также к снижению возбудимости. В другом исследовании обнаружено, что регулярная практика йоги приводит к уменьшению физиологического стресса, понижению уровня холестерина, сбалансированному уровню сахара в крови, увеличению мозговых альфаритмов (связанных с релаксацией) и вообще, к уменьшению проблем со здоровьем.

Более поздние многочисленные исследования дали те же результаты. Т.Дж.Тхорпе, доктор философии университета в Теннесси, обнаружил, что у практиков йоги отмечается существенное снижение ощущений возбудимости и нервозности. У многих людей отмечалось исчезновение симптомов бессонницы, усталости, головных болей, физических болей, искривлений позвоночника, головокружений, тугоподвижности суставов и кожных болезней. Йога помогла тем, кто страдал от ожирения, а многие сообщали об уменьшении потребления алкоголя и сигарет. К положительным эффектам можно также отнести ощущение покоя, расслабления и радости, улучшение межличностных отношений и повышение способности сосредоточения.

В другом эксперименте д-р В.Х. Адханарадж из университета Альберти в Канаде сравнил группу, которая 6 недель занималась практикой йоги, с аналогичной группой, которая в то же самое время выполняла обычные упражнения. Он обнаружил, что практики йоги показали значительно большее улуч-

шение клеточного метаболизма, потребления кислорода и емкости легких, эффективности сердечной деятельности, функции щитовидной железы, гемоглобина и красных кровяных телец, а также общей подвижности.

Из Индии в Тибет: историческая связь йоги с Пятью ритуальными действиями

Ученые считают, что буддийский мастер по имени Миларепа принес йогу в Тибет из Индии примерно в XI или XII веке нашей эры*. Как я понимаю, в те далекие времена, а также и в наше время люди Тибета не отделяли духовную жизнь от повседневного существования. Они считали, что присутствие Бога можно ощутить в своей жизненной силе. Они экспериментировали с практиками, которые помогают соединить физическое тело с духовным «я», с их душой. И мне кажется, что со временем тибетские монахи открыли эффективный способ соединения упражнений йоги с жизнью — то, что стало Пятью ритуальными действиями, как мы их теперь называем. А суровые условия жизни в горах объясняют некоторый акцент на силе.

Пять ритуальных действий, как мне кажется, представляют собой очень старое учение, которое пришло к нам в своей изначальной чистоте. В противоположность этому большая часть упражнений йоги и последовательностей поз, которым обучают на Западе сегодня, созданы за последние 50 лет. Медитативные

* Эти данные несколько неточны. Есть свидетельство, что мастер Вайрочана принес Янтра-йогу в Тибет в VIII веке н.э. Сохранился и текст Вайрочаны с описанием всех 108 упражнений. — Прим.пер.

техники и позы — очень древние, но способ их практики — это чаще всего современная адаптация. Традиционно эти позы и упражнения передавались устно от учителя к ученику и их постоянно изменяли и обновляли. Однако я совершенно убежден, что форма и последовательность Пяти ритуальных действий существуют уже несколько столетий. Поэтому очень важно выполнять эти ритуальные действия так, как они даны, — не меняя их формы и последовательности. Порядок выполнения кажется мне важным еще и с точки зрения моего медицинского образования и личной практики йоги и ритуальных действий. И конечно, тот факт, что многие люди считают эту последовательность эффективной и получают хорошие результаты, является лучшим подтверждением того, чтобы не менять ничего в их выполнении.

Устройство тела: общая схема энергопотоков

В соответствии с системами представлений, на которых основаны как йога, так и ритуальные действия, человеческий организм имеет ряд энергетических центров. В йоге они называются чакрами, а тибетские монахи называют их вихрями. Определенные упражнения могут стимулировать и «открывать» эти энергетические центры.

В соответствии с принципами йоги чакры на самом деле расположены не в физическом теле, а находятся в так называемом энергетическом теле — энергетическом поле, окружающем наше физическое «я». Но они связаны с определенными точками внутри тела, через которые наша жизненная энергия втекает в нервную систему.

Те, кто практикует и понимает йогу, убеждены, что мы не только производим энергию в своем теле, но также получаем ее снаружи. Во многих культурах и философиях целительства есть аналогичные понятия: китайцы называют эту глубинную тонкую энергию Ци (или Чи). А в «Древнем секрете источника молодости» полковник Брэдфорд использует индийский термин прана (живая жизненная энергия). (Описание чакр приведено на сс. 9-11).

Для западного ума идея невидимых чакр и тонкой энергии поначалу может показаться странной. Но разве это более странно, чем то, как работает телевидение? Спутниковая тарелка, установленная снаружи, принимает невидимые электромагнитные волны. Мы не можем видеть эти волны в воздухе, но мы знаем, что они там есть. Если вся система работает правильно, они преобразуются в движущиеся картинки и звуки на экране телевизора.

Подобным же образом чакры, как спутниковые тарелки, «улавливают» необходимую энергию. Фактически, согласно Питеру Келдеру, тибетские монахи говорили полковнику, что вихри представляют собой мощные электрические поля. И если они находятся в равновесии или вращаются с нормальной скоростью, жизненная энергия протекает в нашей системе правильно.

Современная наука подтверждает, что эта древняя система физиологии основана на биологических фактах. Сейчас мы знаем, что там, где находится каждая чакра, в действительности расположены нервные скопления — плексусы. Эти плексусы есть часть симпатической нервной системы, которая помогает снабжать энергией и стимулировать наши органы и железы. Это «активизирующая» система, которая, например, заставляет сердце биться, а легкие — расширяться и сжиматься.

Два пути к здоровому образу жизни

Хотя в практике йоги и Пяти ритуальных действий есть много общего, есть также и отличие. Мне кажется, что Пять ритуальных действий — это более простой путь обрести плоды йоги и каждый день радоваться результатам. Ритуальные действия не столь унылы, как йога, при хорошем описании их можно изучить самостоятельно, и тогда они станут легче для усвоения и выполнения, чем диковинные и часто трудные позы традиционной йоги. Ритуальные действия более привлекательны, поскольку содержат повторные движения, напоминающие привычные для всех нас упражнения. Они требуют совсем немного времени, что также привлекает людей.

Однако важно понимать, что ритуальные действия и йога — не конкуренты. Я не говорю, что одно лучше, чем другое. Они связаны друг с другом, оставаясь различными, и могут эффективно друг друга дополнять.

Некоторым людям Пять ритуальных действий могут показаться труднее, чем йога, особенно поначалу. Они могут создавать определенные трудности. Требуется мышечная сила и определенный уровень гибкости и равновесия, чтобы выполнять их правильно. И тогда хорошо начать с разминочных упражнений — основных йоговских поз, которые, как правило, требуется удерживать всего 20 секунд, чтобы подготовиться к более интенсивным ритуальным действиям.

Взгляд вовнутрь: как воздействуют на тело йога и Пять ритуальных действий

Йога, так же, как и Пять ритуальных действий, если их регулярно выполнять по отдельности или

вместе, оказывают определенный омолаживающий эффект. И, с точки зрения медицины, несложно понять, почему это происходит.

Кровообращение — ключ к хорошему здоровью

Упражнения прямо и позитивно влияют на кровообращение. Улучшение кровообращения ускоряет процесс выздоровления и укрепляет иммунную систему. Больше количество крови прокачивается с меньшим числом сердцебиений, поэтому нагрузка на сердце меньше. Когда улучшается поток кровообращения, каждая клеточка тела получает больше кислорода и питательных веществ. А продукты переработки более эффективно удаляются.

Омоложение — клетка за клеткой

Кислород, сахар и питательные вещества снабжают клетку топливом, необходимым для производства энергии. Это топливо подводится к клетке кровью. Вырабатывая энергию, клетки выделяют углекислый газ — то, от чего они должны освободиться. Так выглядит дыхание и пищеварение на клеточном уровне. Когда мы дышим, мы вдыхаем кислород и выдыхаем углекислый газ. Когда мы едим, мы поглощаем продукты питания и выделяем отработанные вещества.

Представьте каждую клеточку своего тела как крошечную фабрику. Лучшее кровообращение, поток крови, означает, что все время поступает больше топлива и «строительного материала». Поэтому производство энергии остается высоким. Кровь также играет роль конвейера, который эффективно уносит

мусор и отходы по мере того, как улучшается кровообращение.

На мой взгляд, такое омоложение клеток является причиной некоторых «чудесных» перемен, которые, по мнению людей, принесли ритуальные действия, а также исчезновения седых волос или возобновления их роста, появления хорошего самочувствия и притока жизненных сил, гладкой и молодой кожи.

Расслабление — истинный путь к обновлению

Важно понимать большое значение расслабления в связи с любыми видами физических упражнений, будь то аэробика, изометрические упражнения, йога или Пять ритуальных действий. Упражнения и мощные йогические практики, такие, как Пять ритуальных действий, обычно увеличивают мышечное напряжение — вследствие большого внутреннего усилия и физических напряжений, связанных с этими действиями. Увеличение мышечного напряжения дает дополнительную кровь мышцам, но и уменьшает поток крови к жизненно важным органам. Возрастает опасность повышенного давления, перевозбуждения и перенапряжения в области сердца. Поэтому важно перед нагрузкой делать разминку, а после нее расслабиться, чтобы уменьшить мышечное напряжение.

Расслабление до и после нагрузки, включающей Пять ритуальных действий, помогает мышцам расслабиться, увеличивая кровоснабжение жизненно важных органов. Убедитесь, что у вас есть время расслабиться до и после выполнения Пяти ритуальных действий, так, чтобы избыточное напряжение не мешало получить благоприятные результаты на физическом, ментальном и духовном уровне. И благодаря

расслаблению эффект выполнения Пяти ритуальных действий во много раз возрастет!

Если вам нравится аэробика и/или изометрические упражнения, рекомендую вам попробовать Пять ритуальных действий или йогу в дополнение к обычной программе занятий. Если же у вас нет конкретной программы, можете попробовать Пять ритуальных действий и йогу как эффективную и достаточно полную систему упражнений.

Работа со всем телом

Большинство западных систем воздействует только на определенные части тела. А вот последовательности йоговских поз или Пять ритуальных действий действуют на все части тела, на все энергетические центры, органы и системы. Например, в ритуальных действиях происходит работа на преодоление силы тяжести. Это усиливает развитие остеобластов (клеток, способствующих росту костей). Исследования женщин старше 70 лет показали, что, если они просто прогуливаются 4 раза в неделю по 20 минут, т.е. совершают небольшое действие на преодоление силы тяжести, то остеопороз (разрушение костей) практически совсем приостанавливается. Такие замечательные результаты могут быть получены с помощью практики йоги и/или Пяти ритуальных действий, которые вовлекают все тело в повторные движения на преодоление силы тяжести.

Кроме того, йога и ритуальные действия воздействуют на все тело путем массажа внутренних органов. Сдавливание, сжатие, а затем отпускание, как мы это делаем во втором, четвертом и пятом ритуальных действиях, выводят токсины и старую кровь из органов пищеварительной системы, снабжая их по-

вой кровью, которая буквально вымывает эти загрязнения. Это, в свою очередь, усиливает здоровое пищеварение и способствует очищению. Третье и пятое ритуальные действия точно так же воздействуют на легкие, очищая мышцы, связанные с дыханием, в грудной клетке и диафрагме, и дают им хорошую нагрузку. Дыхание становится глубже и свободнее даже тогда, когда вы не выполняете упражнения, и это, на мой взгляд, — одна из причин, почему у тех, кто выполняет ритуальные действия, в течение всего дня отмечается хорошее самочувствие.

Пять ритуальных действий

Перед тем, как начать практику Пяти ритуальных действий, важно знать следующее:

● В течение первой недели выполняйте каждое из Пяти ритуальных действий по 3 раза, один раз в день. Затем в течение 9 недель каждую неделю добавляйте по 2 повторения каждого упражнения. Таким образом, через 9 недель вы будете выполнять 21 повторение. Если вы хотите наращивать число повторений медленнее, это допускается. Лучше всего выполнять ритуальные действия утром, чтобы их оздоровительный эффект распространялся на весь день. При желании вы можете выполнять всю последовательность 2 раза в день — утром и вечером, но для достижения хороших результатов нет особой необходимости делать больше 21 повторения.

● Практикуйте ритуальные действия в соответствии с указаниями. Любые отклонения уменьшают их положительный эффект. Даже если вы хорошо подготовлены физически и можете выполнять больше повторений, делайте так, как предписано. Если вам нужна дополнительная нагрузка, выполняйте ритуальные действия быстрее или дополните их ежедневными упражнениями другого

типа. Основные результаты Пяти ритуальных действий происходят от движения, которое ускоряет и балансирует вращение в энергетических центрах тела.

- Безусловно, будут дни, когда вы не сможете выполнять всю программу упражнений; возможно, вы будете больны или очень заняты. Но знайте, что всего 3 повторения каждого ритуального действия (на это потребуются примерно 2 минуты), — намного лучше, чем ничего.

- Любые упражнения, которые для тела являются новыми, нужно выполнять осторожно. Выполнение ритуальных действий может вызвать в теле множество перемен. Вначале ритуальные действия, усиливающие кровообращение, могут дать сильный очистительный эффект, и это одна из причин того, чтобы выполнять все упражнения последовательно. Начав делать их один раз, вы можете заметить, что моча стала темнее или имеет сильный запах. Вы можете почувствовать боль или жжение во время мочеиспускания. У женщин может появиться вагинальная инфекция. Вы можете заметить неприятные изменения запаха пота или небольшое высыпание на коже. Возможно небольшое воспаление верхних дыхательных путей или боли в суставах. Все это — временные, нормальные и даже весьма желательные симптомы. Так проявляются яды и загрязнения, накопленные ранее, а теперь они удаляются из органов, суставов и слизистых мембран. Однако проконсультируйтесь с врачом, чтобы убедиться, что эти симптомы не требуют медицинского лечения и не являются результатом других заболеваний.

Убедившись, что эти симптомы — действительно результат процесса очищения, подождите примерно неделю, пока они пройдут. Не пытайтесь облегчить их с помощью лекарств. Очищение — это ключ к тому, чтобы чувствовать себя лучше. Если подобная реакция кажется вам слишком сильной, вернитесь к меньшему числу по-

вторений каждого ритуального действия или выполняйте их медленней. Хорошо также пить воды больше, чем обычно, чтобы промыть организм.

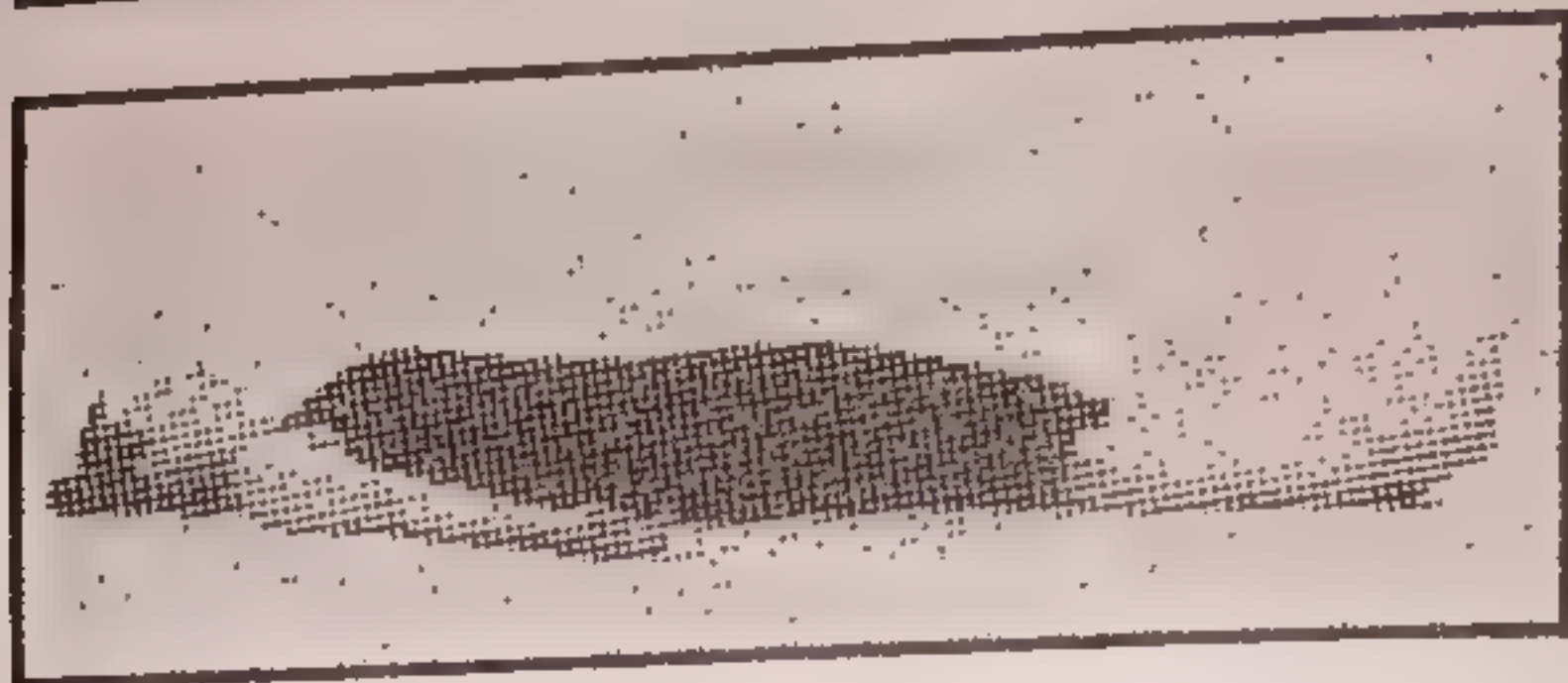
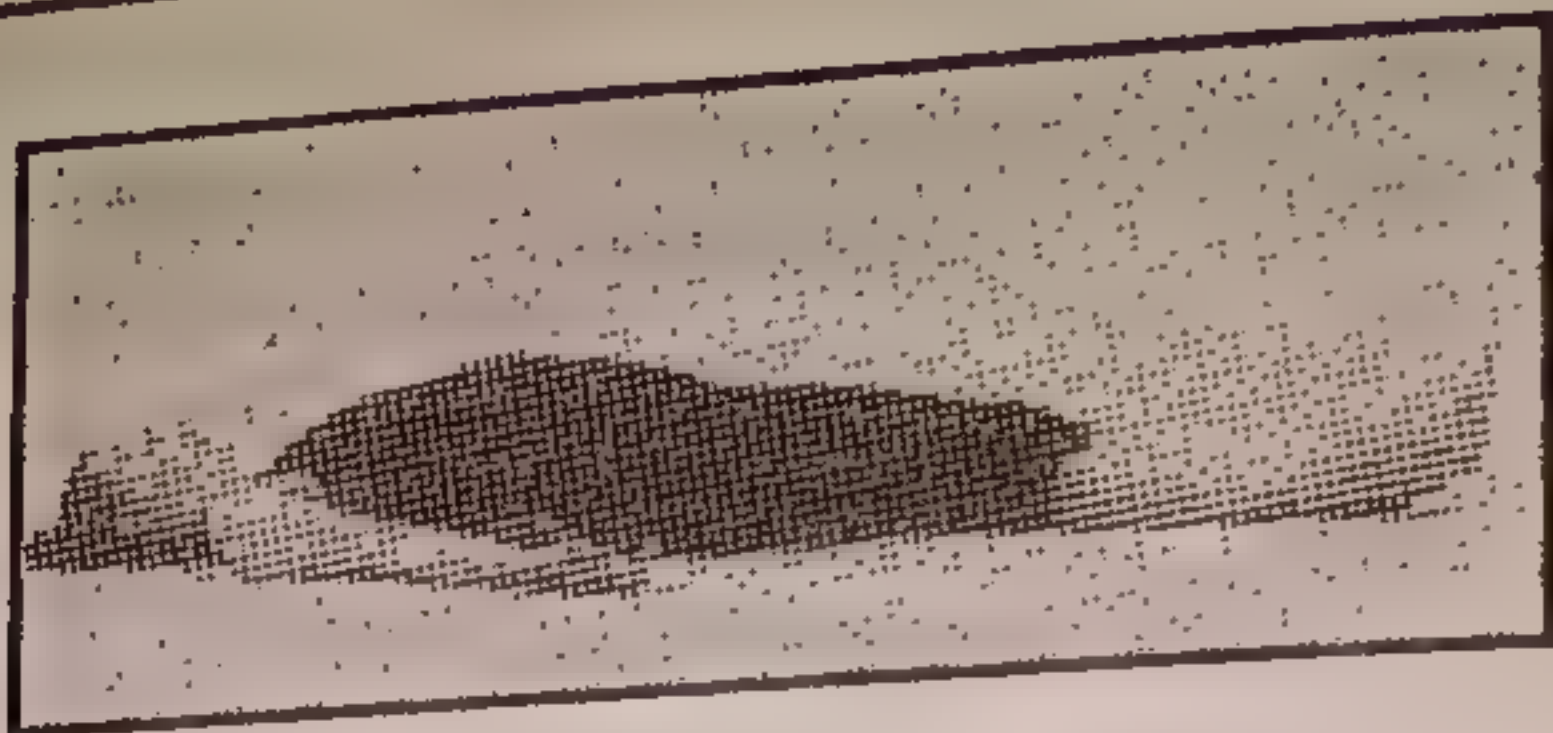
● Поможет и некоторая перемена диеты. Сократите потребление таких продуктов, как говядина, свинина, жиры, сахар, хлеб, кофе и других продуктов, содержащих кофеин. Если вы курите, желательно вполнину уменьшить потребление табака. Фактически выполнение Пяти ритуальных действий — это замечательный способ совершенно бросить курить! Ешьте больше свежих фруктов, овощей и цельных зерен. Через короткое время вы начнете чувствовать в себе энергию и здоровье. Взгляд у вас станет яснее, кожа свежее, а движения свободнее.

Подготовка: разминки, растяжки, силовые упражнения

Я подготовил серию йоговских упражнений, которые можно выполнять перед Пятью ритуальными действиями для разминки и усиления их омолаживающего эффекта. Некоторые из этих поз и упражнений связаны с определенными ритуальными действиями. Если вы испытываете трудности при выполнении ритуальных действий, подготовительные упражнения помогут вам развить силу и гибкость, необходимые для их выполнения. Многие из разминок можно выполнять в течение дня. Если у вас есть причины, мешающие выполнению одного или более ритуальных действий, тогда вместо них вы можете выполнять соответствующую разминку (см. раздел «Разминочные упражнения как замена ритуальных действий» на с. 52). Некоторые из них — это йоговские позы. Другие основаны на принципах йоги и предложены мной или другими учителями йоги. Для выполнения всей последовательности требуется 8-10 минут.

Эти разминки, растяжки и силовые упражнения снимают лишнее напряжение, что помогает предотвратить травмы и сосредоточить внимание на теле. Они помогут вам выполнять ритуальные действия легче, эффективнее, с меньшим напряжением. Это мягкие и спокойные движения, и их будет несложно выполнять большинству людей, независимо от возраста и физического состояния. Они дают расслабляющий эффект.

Разминки и растяжки следует делать в том порядке, в котором они изложены, — их последовательность оптимальна для подготовки к ритуальным действиям. Вы можете выполнять сразу все упражнения или выбрать те, которые необходимы, но не меняйте последовательности. Всегда делайте разминку перед выполнением ритуальных действий. (Перед началом каждой разминки имеет смысл быстро просмотреть ее описание, чтобы запомнить всю последовательность движений).



Проход по всему телу с брюшным дыханием

● Лягте на спину, руки лежат на полу ладонями вверх. Вдыхайте и выдыхайте спокойно и медленно — несколько раз.

● Плечи и таз остаются на месте. Вдохните, поднимая переднюю стенку живота вверх, прогибаясь в пояснице и слегка отрывая ее от пола.

● Затем выдохните, расслабляя мышцы живота, так что поясница вновь опускается на пол.

● Выполняя это упражнение, мысленно «пройдитесь» по всему телу.

● Начиная с макушки головы, медленно перемещайте внимание вниз через все тело, проходя каждую его часть и ненадолго сосредоточивая там свое внимание.

● Каждый раз, вдыхая, осознавайте напряжение и другие ощущения на участке, где сосредоточено внимание.

● Каждый раз, выдыхая, отпускайте замеченные напряжения и полностью расслабляйте пройденный участок.

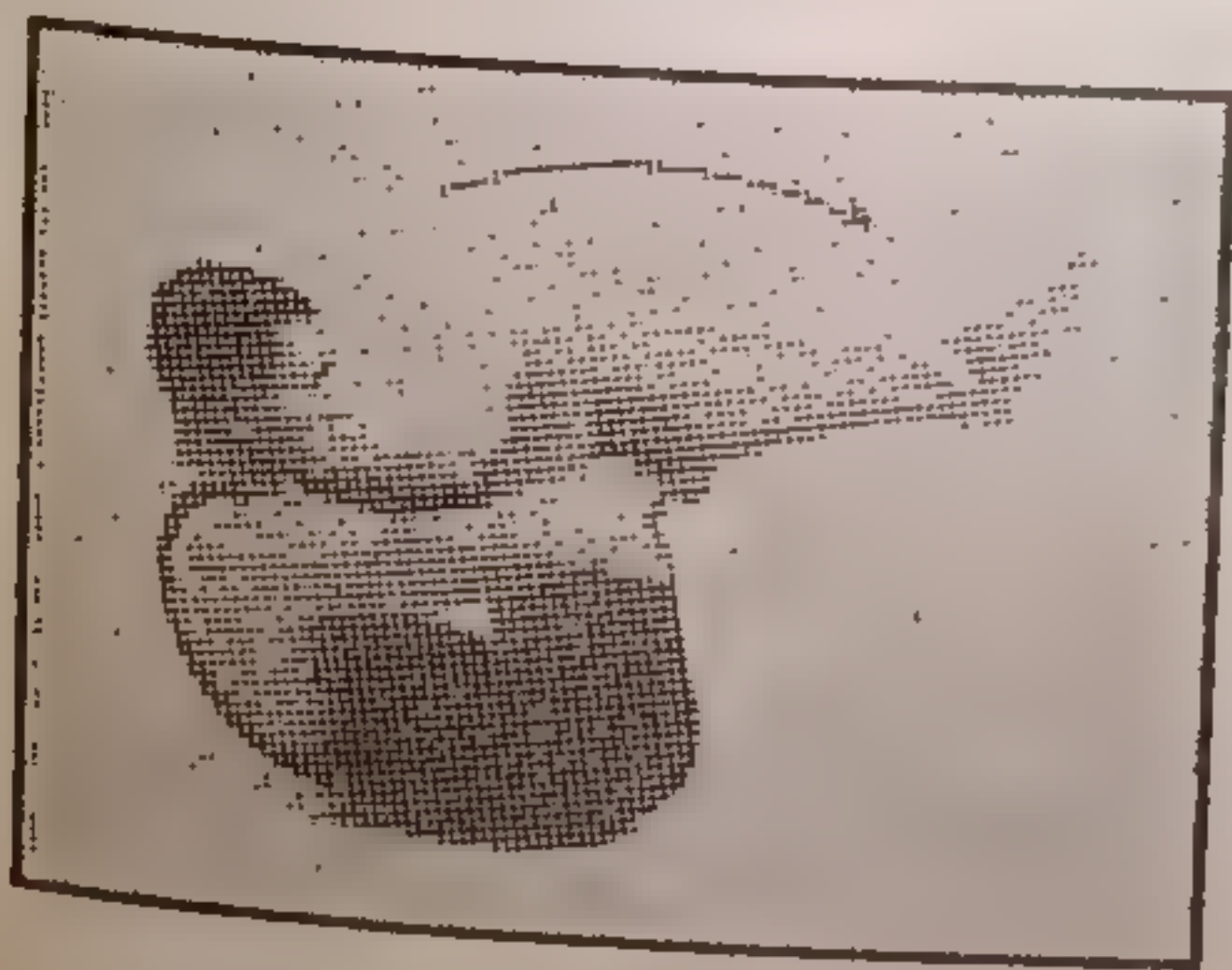
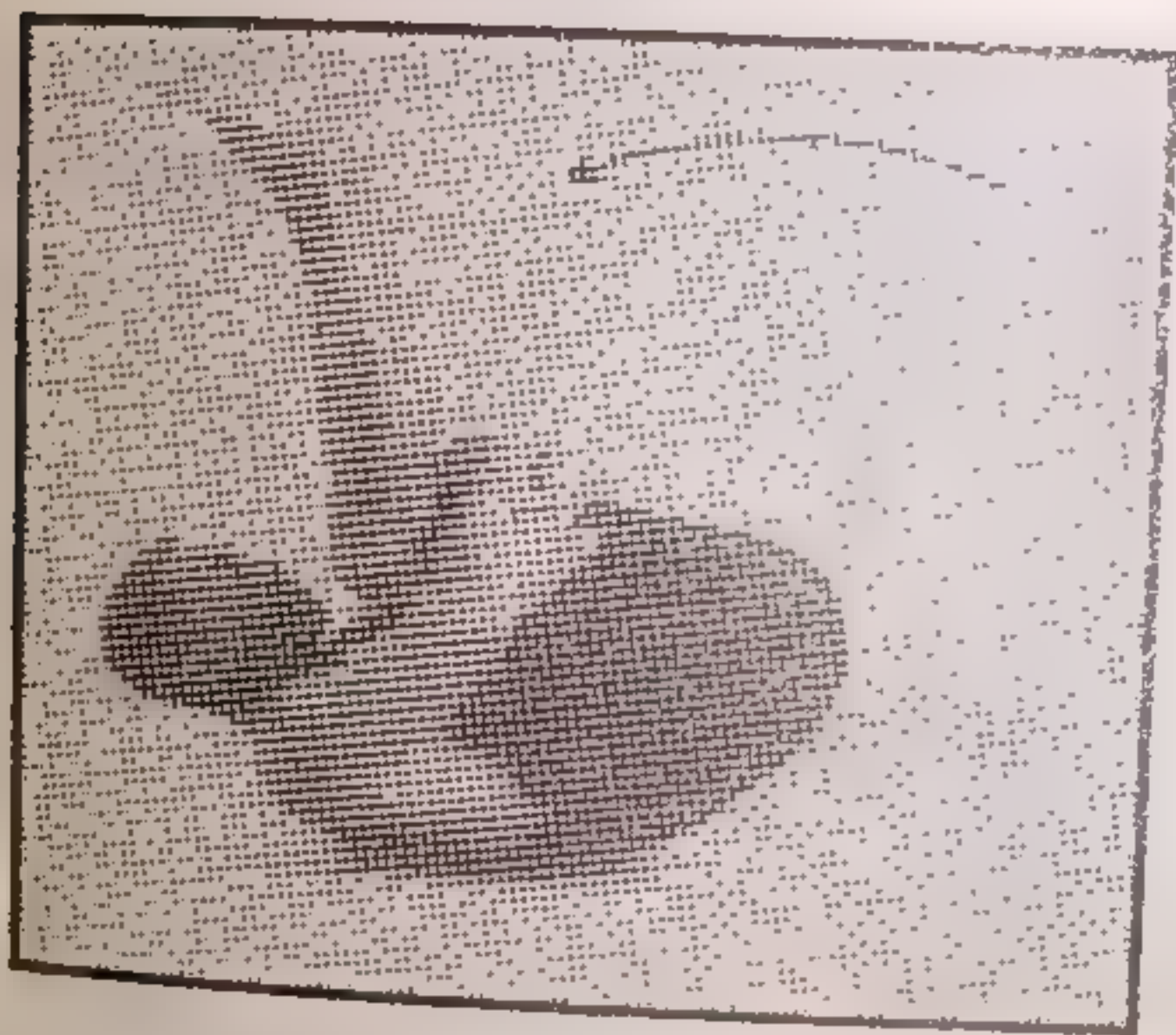
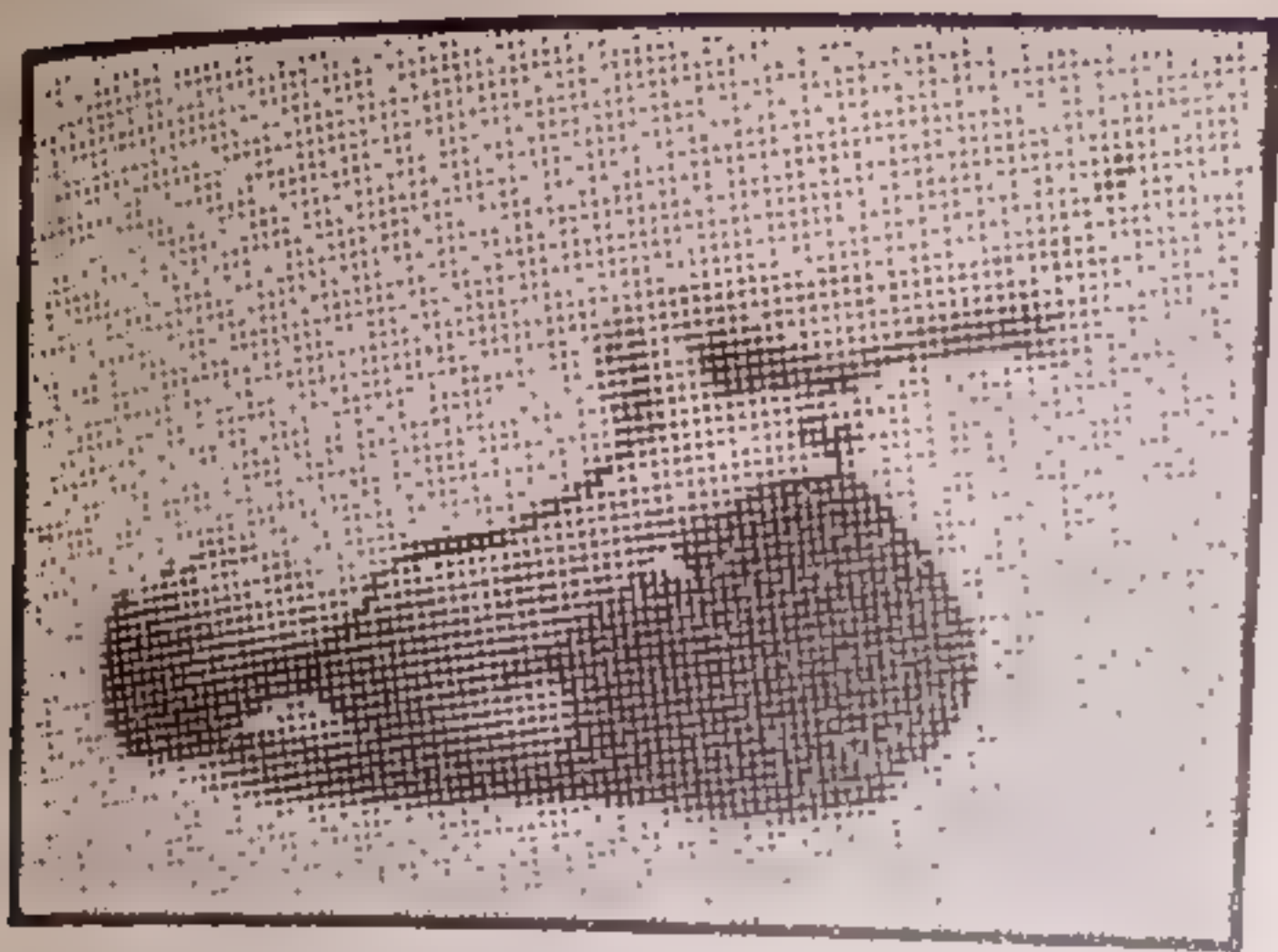
● Повторите, выполняя эту последовательность около 2 минут.

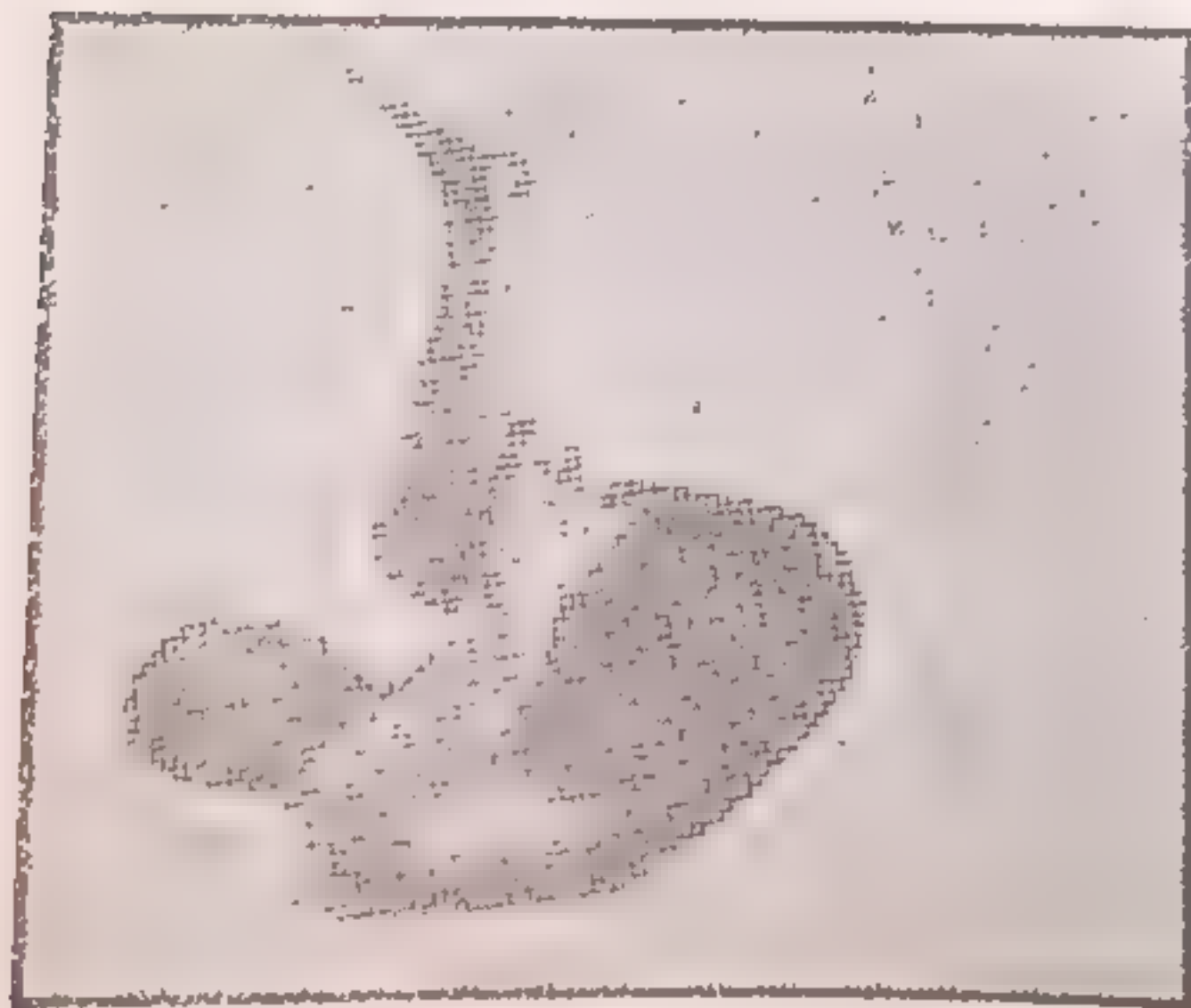
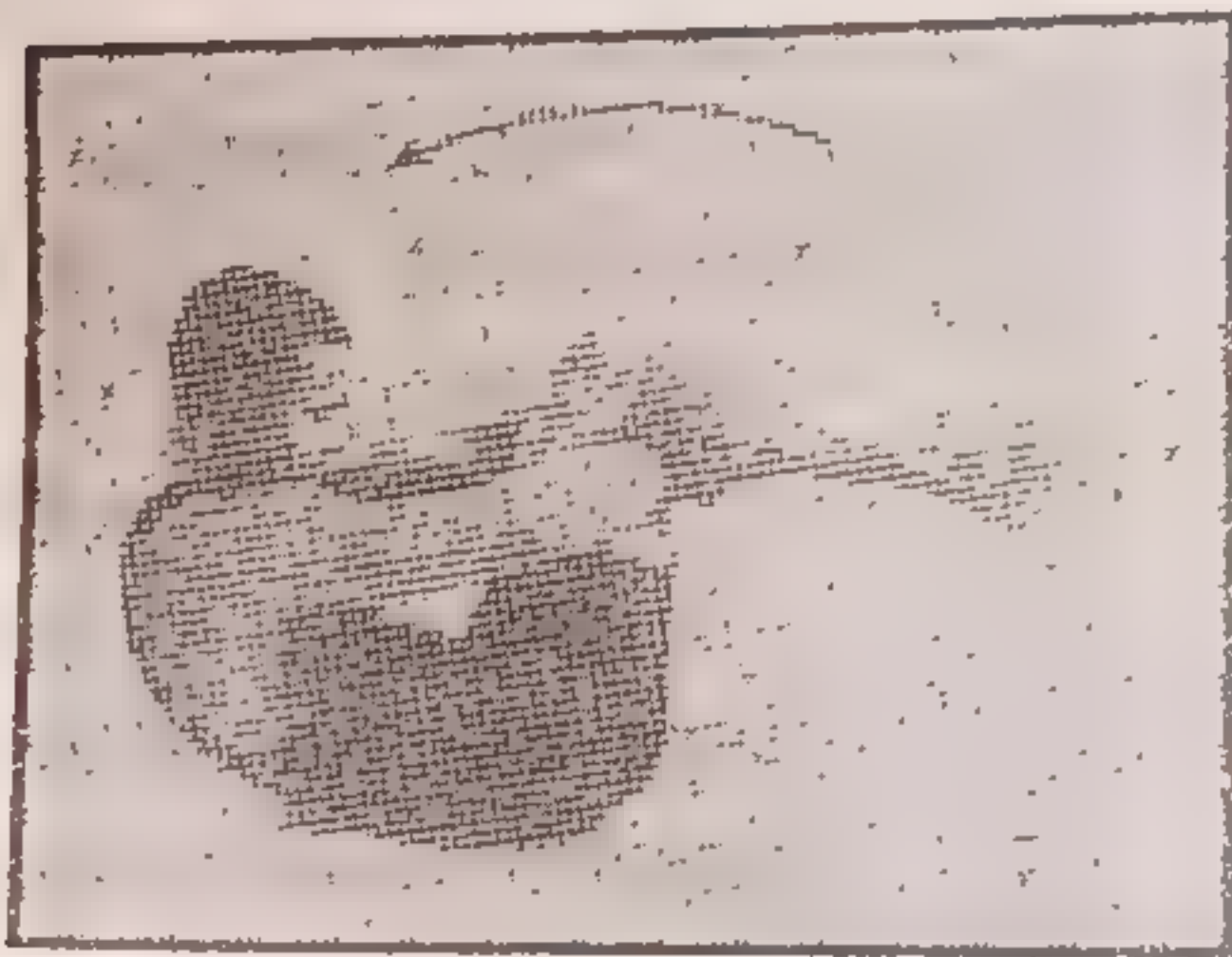
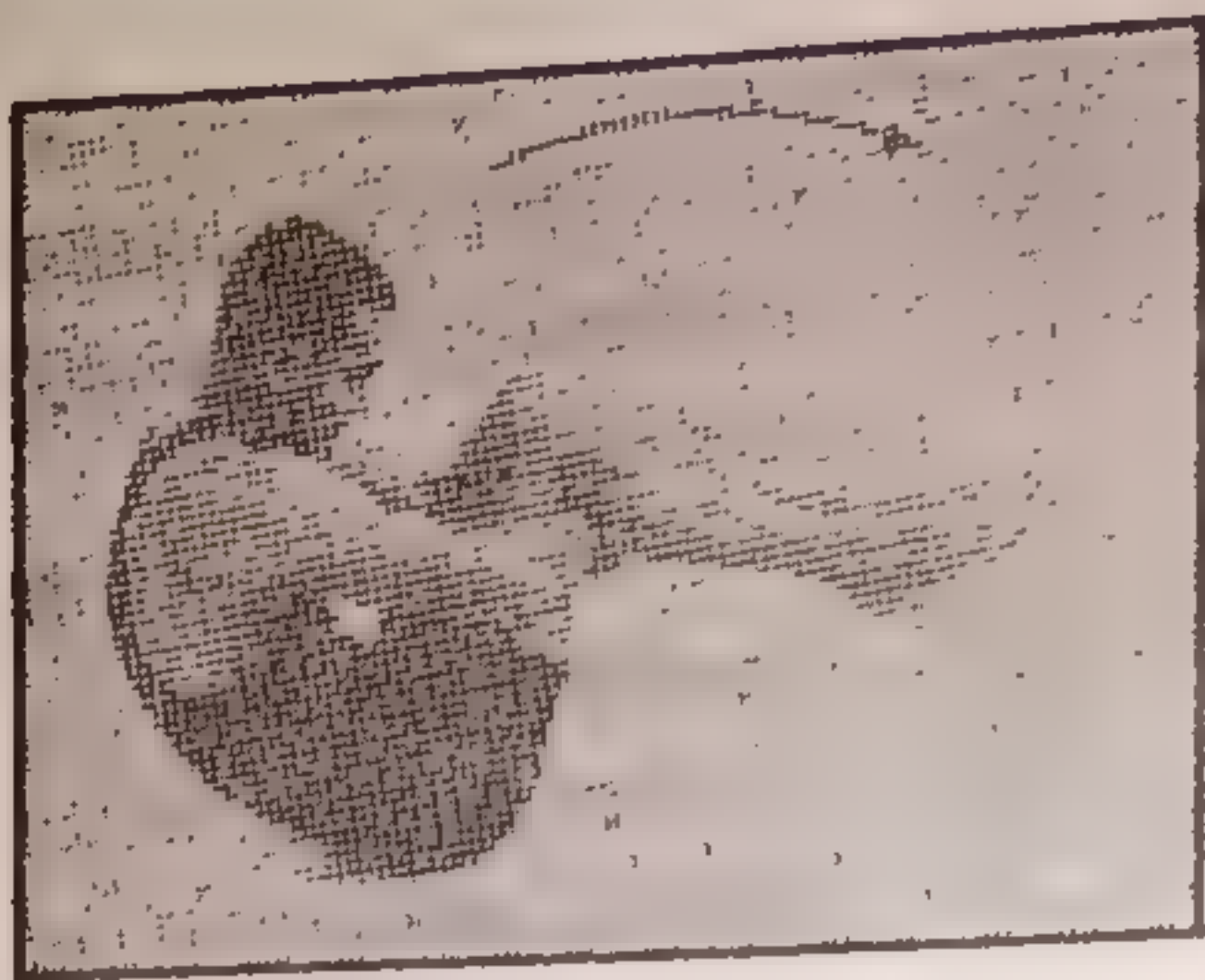
Перекаты по спине

Это упражнение снимает напряжение в спине.

● Лягте на спину, выпрямив спину, согните ноги в коленях, прижимая их к груди, руки соедините в замок под коленями.

● Прижимая подбородок к груди, скруглите спину и перекатитесь назад, так что лопатки опускаются на пол. Затем перекатитесь вперед, так, чтобы копчиком коснуться пола.





● Дышите естественно и продолжайте перекачиваться вперед и назад несколько раз.

В дополнение к этому или вместо него можно также делать следующее упражнение:

● Подтягивая колени к груди, медленно разведите ноги в стороны и перекатитесь вперед и назад несколько раз.

● Дышите нормально и распрямите спину, лежа на полу.

● Выполняйте перекачки 15-20 секунд.

Разм
нения ч
ходимос
мает на

● Ля
дони вн
и постав

● Вд
сколько
расслабл

● По

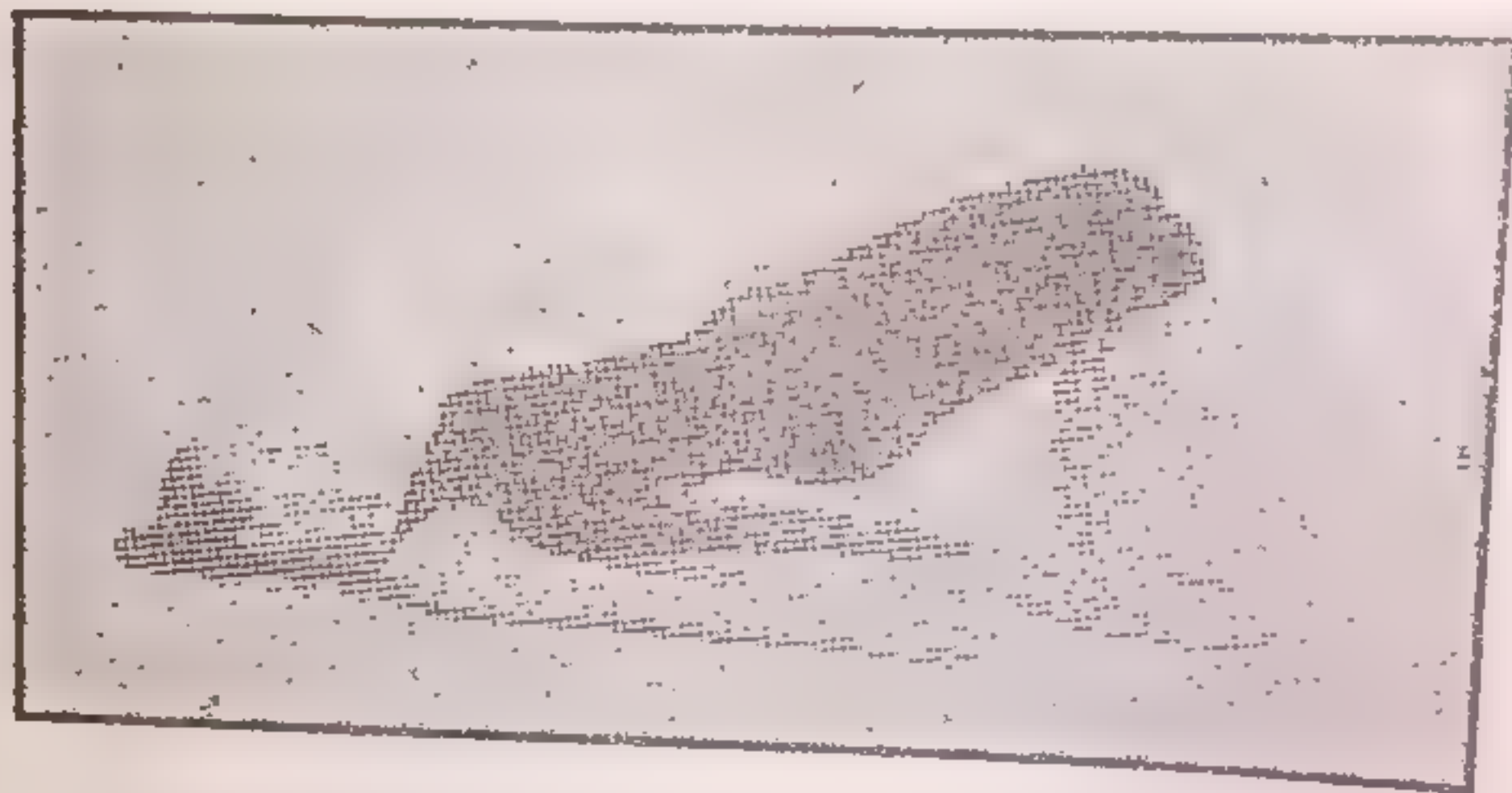
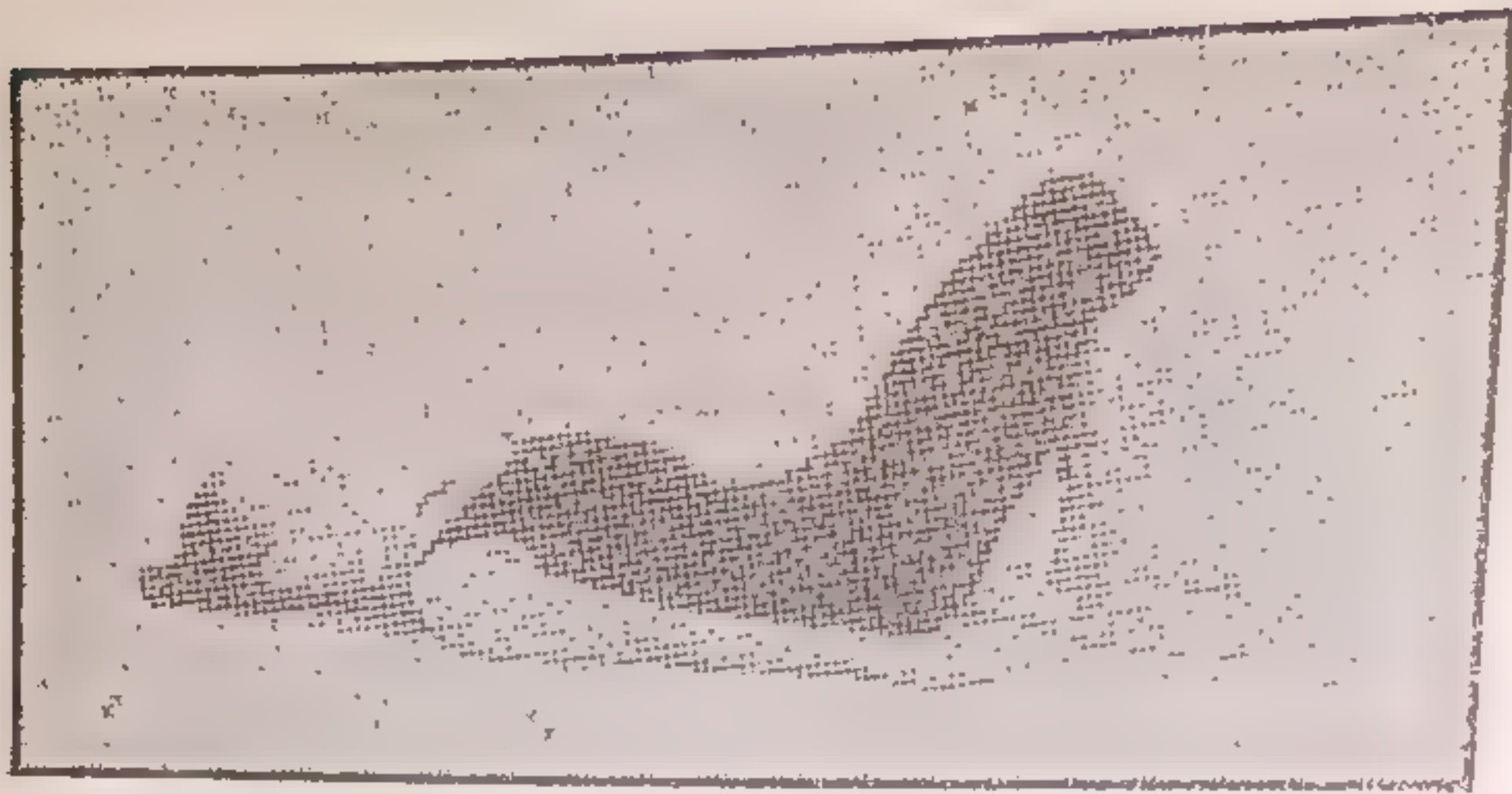
● Дышите естественно и перекачайте вперед и назад сколько раз.

В дополнение к этому или вместо него можно так делать следующее упражнение:

● Подтягивайте плечи к груди, медленно разведите ноги в стороны и перекачайтесь вперед и назад несколько раз.

● Дышите естественно и распрямите спину, лежа на полу.

● Выполняйте перекачки 15-20 раз.



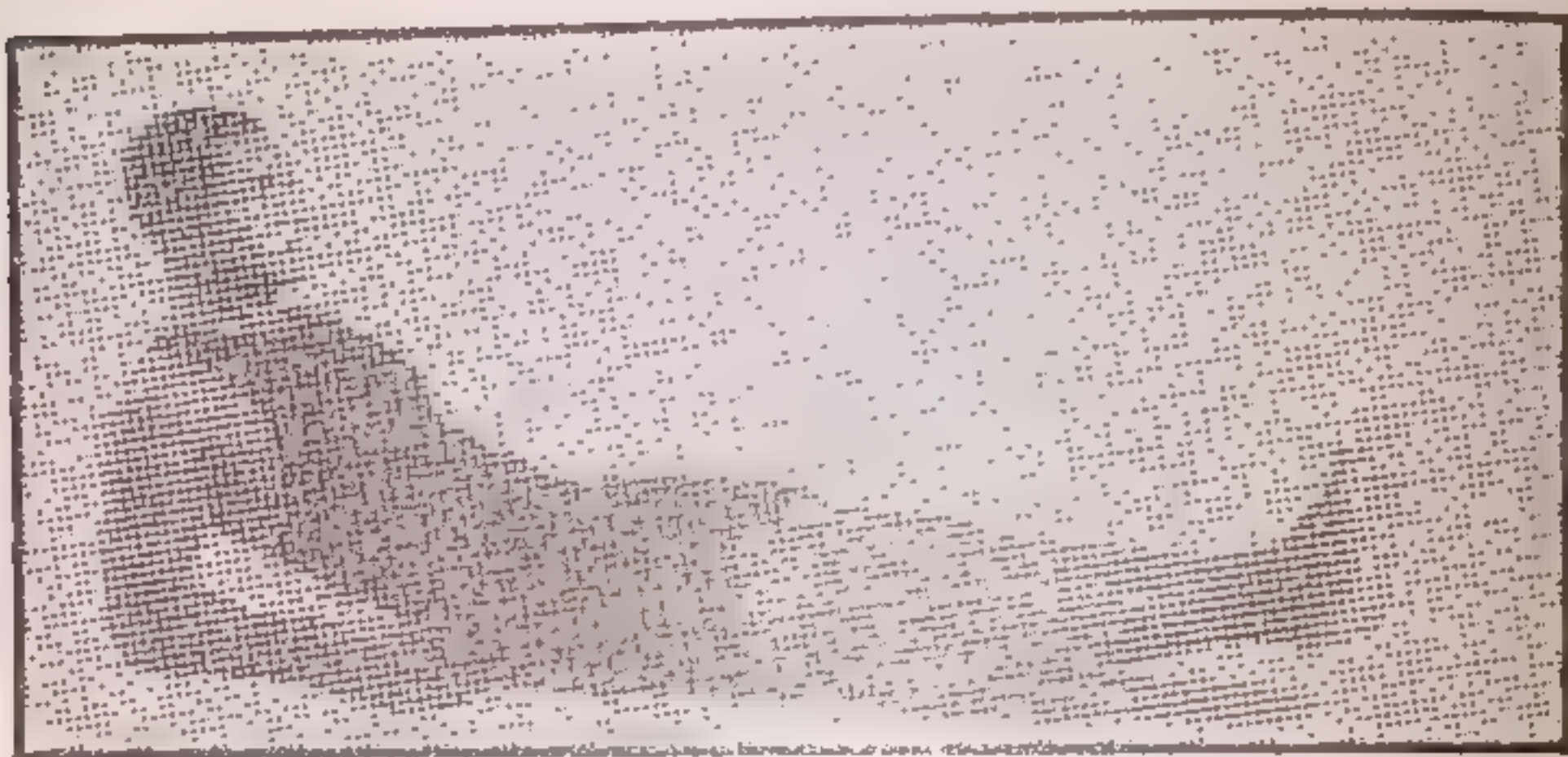
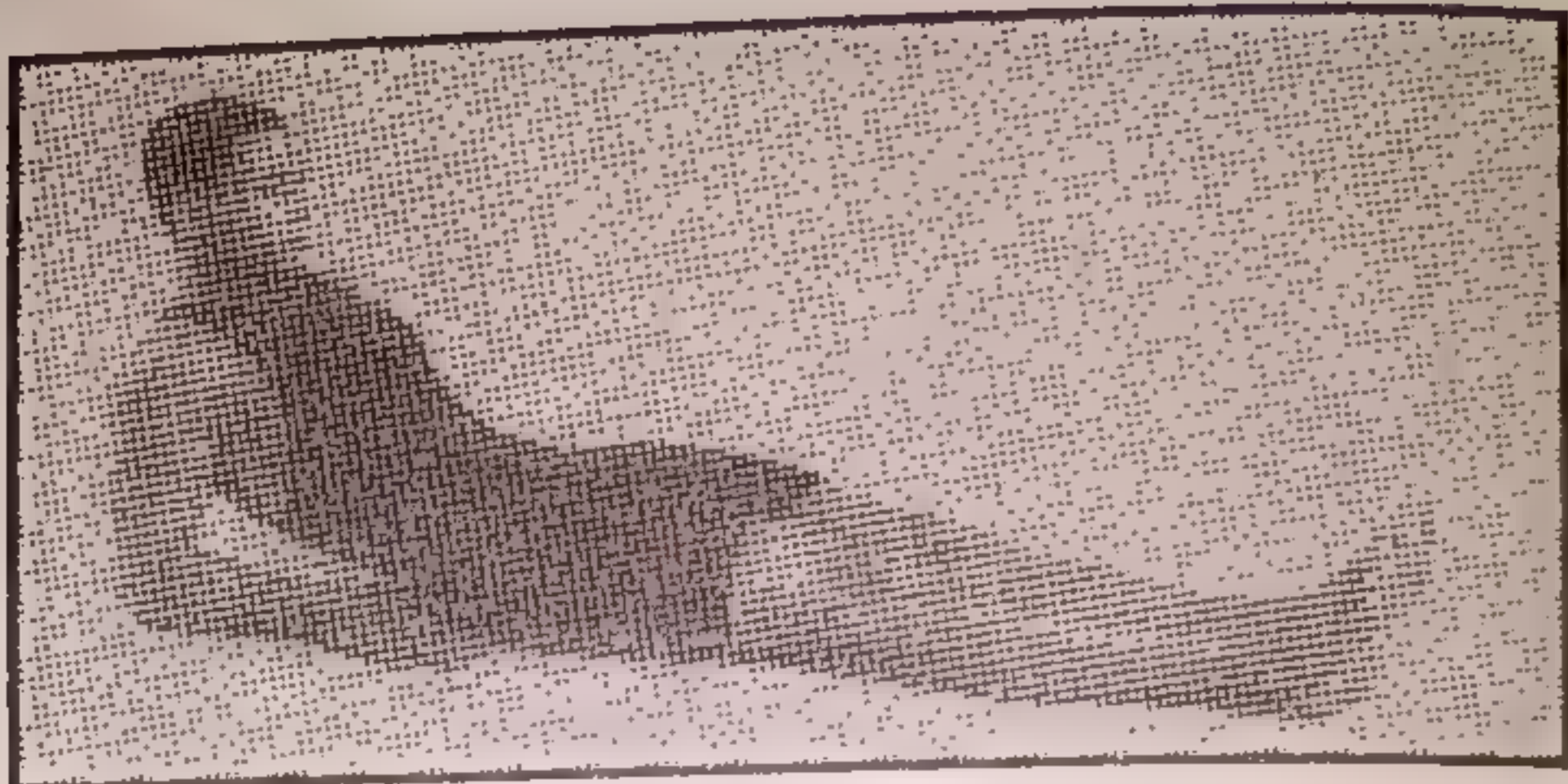
Разминка в мостике

Разминка в мостике развивает силу для выполнения четвертого ритуального действия и при необходимости может выполняться вместо него. Она снимает напряжение в пояснице и в области таза.

● Лягте на спину, руки по сторонам на полу, ладони вниз. Сгибая ноги в коленях, подтяните стопы и поставьте их на пол рядом с тазом.

● Вдохните, медленно поднимая таз вверх на несколько сантиметров от пола. Выдохните, медленно расслабляясь и опуская таз в исходное положение.

● Повторите это 10 раз.



Укрепление брюшного пресса

Укрепление брюшного пресса помогает второму ритуальному действию и при необходимости может выполняться вместо него.

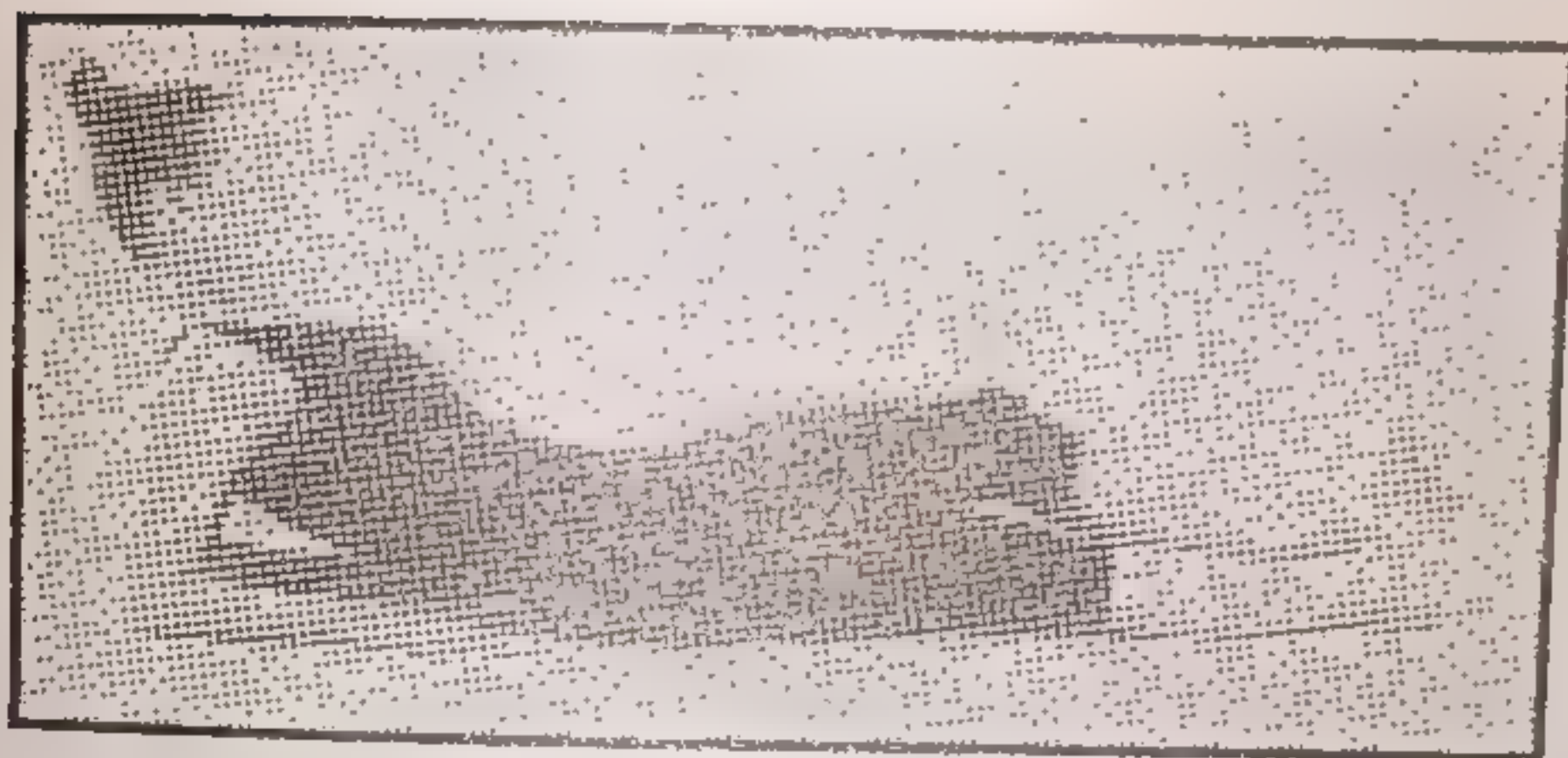
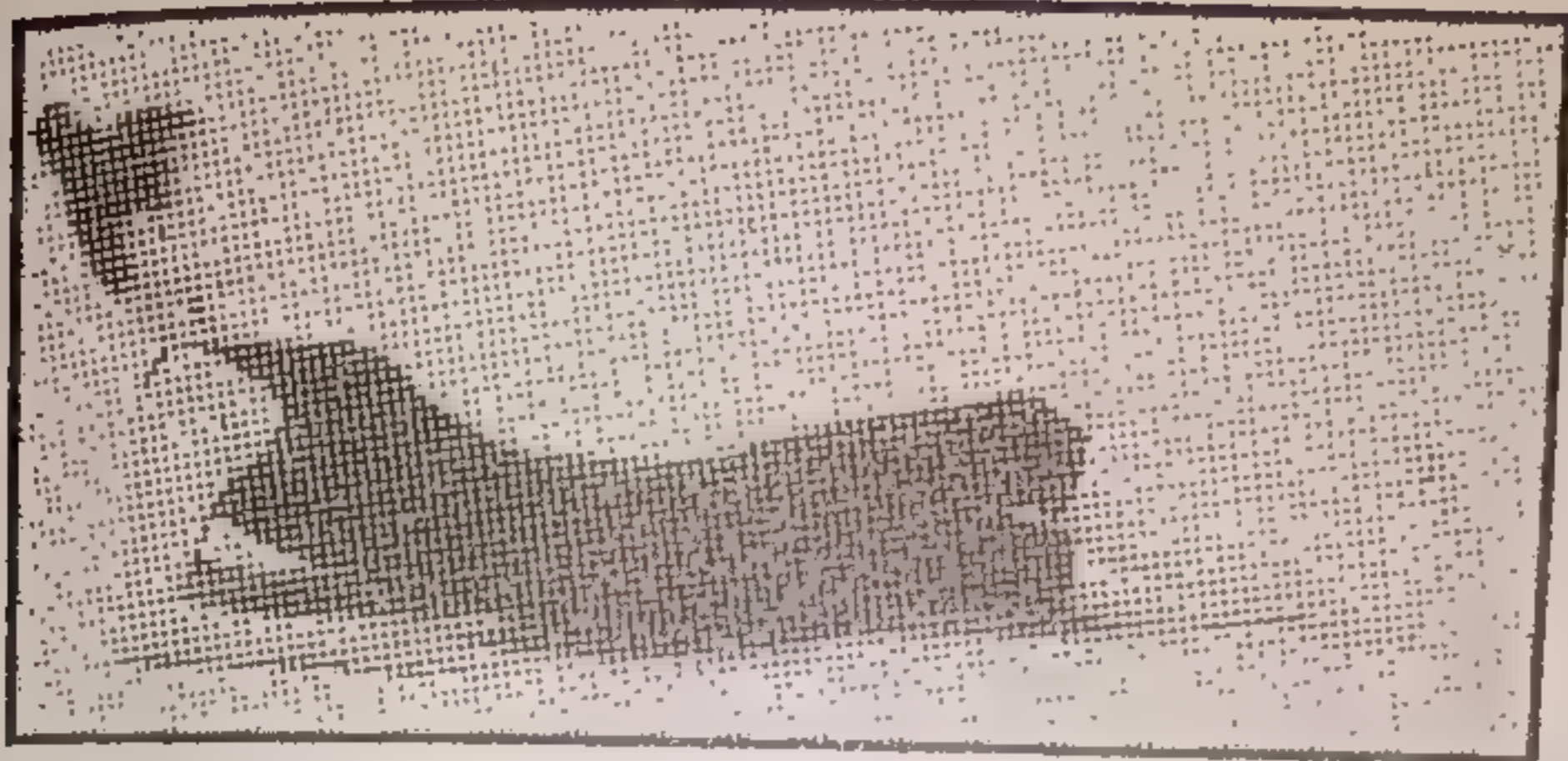
● Лягте на пол, ноги прямые, поднимите голову и плечи, опираясь на локти. Локти на полу, ладони вниз.

● Вдохните, поднимая обе ноги примерно на 15 сантиметров от пола. Держа ноги прямыми, продолжайте удерживать их над полом, по возможности 10-20 секунд.

● Удерживая ноги на весу, дышите нормально. Глаза открыты, смотрите на стопы.

● Выдыхая, опустите ноги в исходное положение. Пауза, небольшой отдых.

● Повторите это упражнение 3-5 раз для укрепления брюшных мышц.



Движение ногами

Это упражнение снимает напряжение в ногах и повышает тонус бедер.

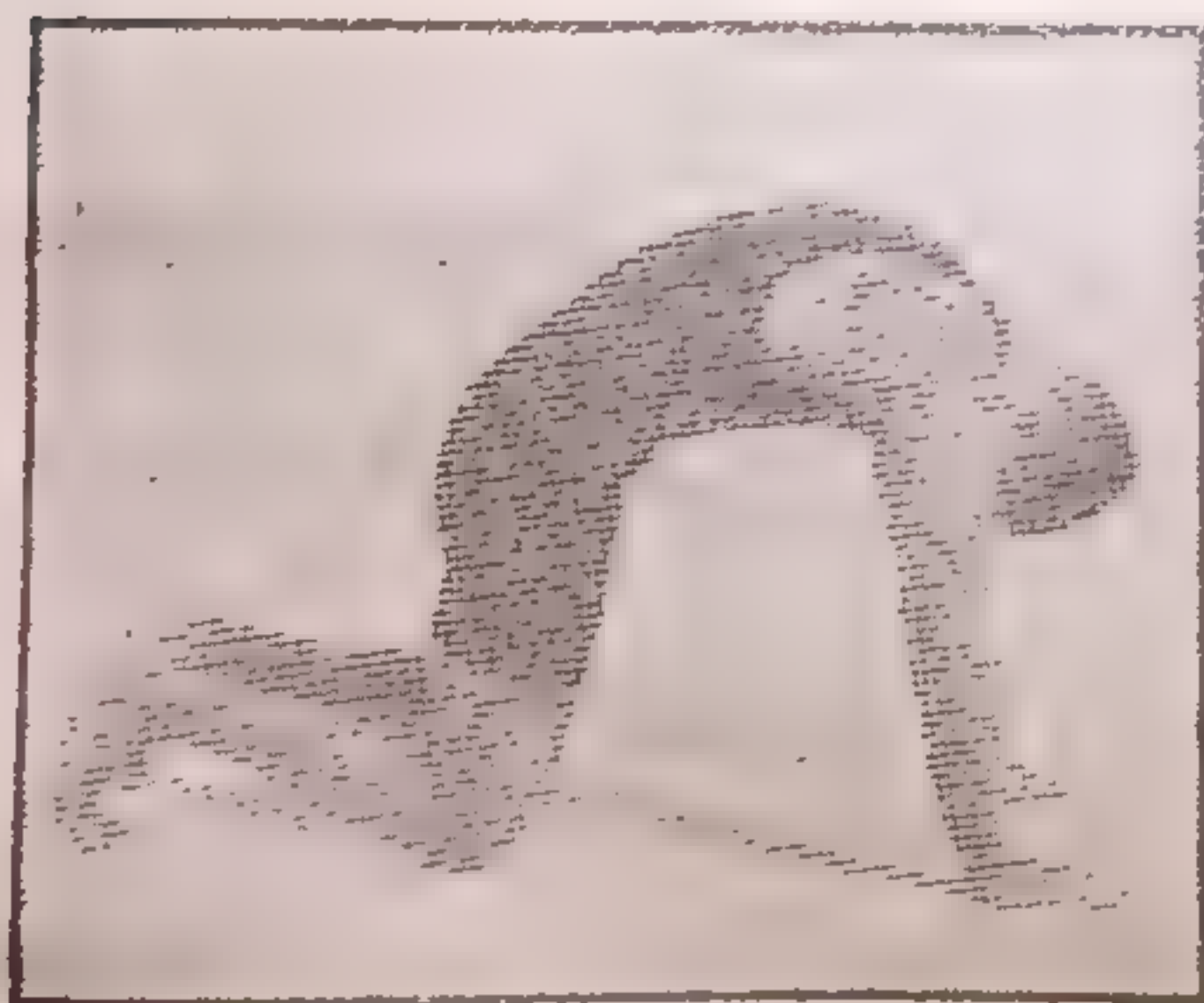
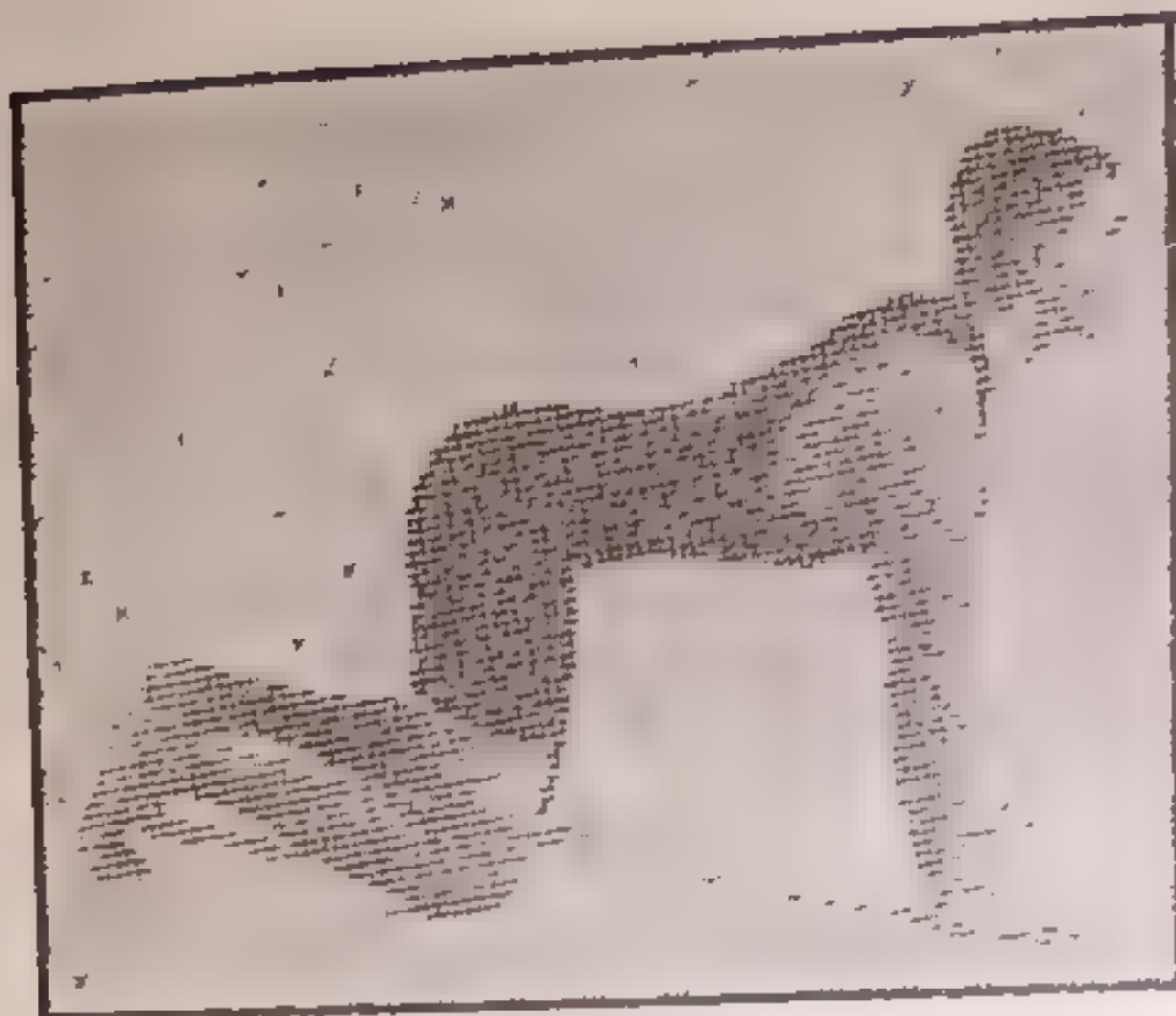
- Расположитесь на полу так же, как в начале предыдущего упражнения.

- Сгибая ноги в коленях, ритмично двигайте их вверх и вниз, ударяя по полу. Последовательно ударяйте по полу левым и правым бедром. Пятки должны все время касаться пола.

- Дышите нормально, глаза открыты, смотрите на ноги.

- Выполняйте это упражнение 15-20 секунд.

Стол — кошка —
собака



Это упражнение полезно для снятия напряжения в области спины и бедер, а также для их тонизации.

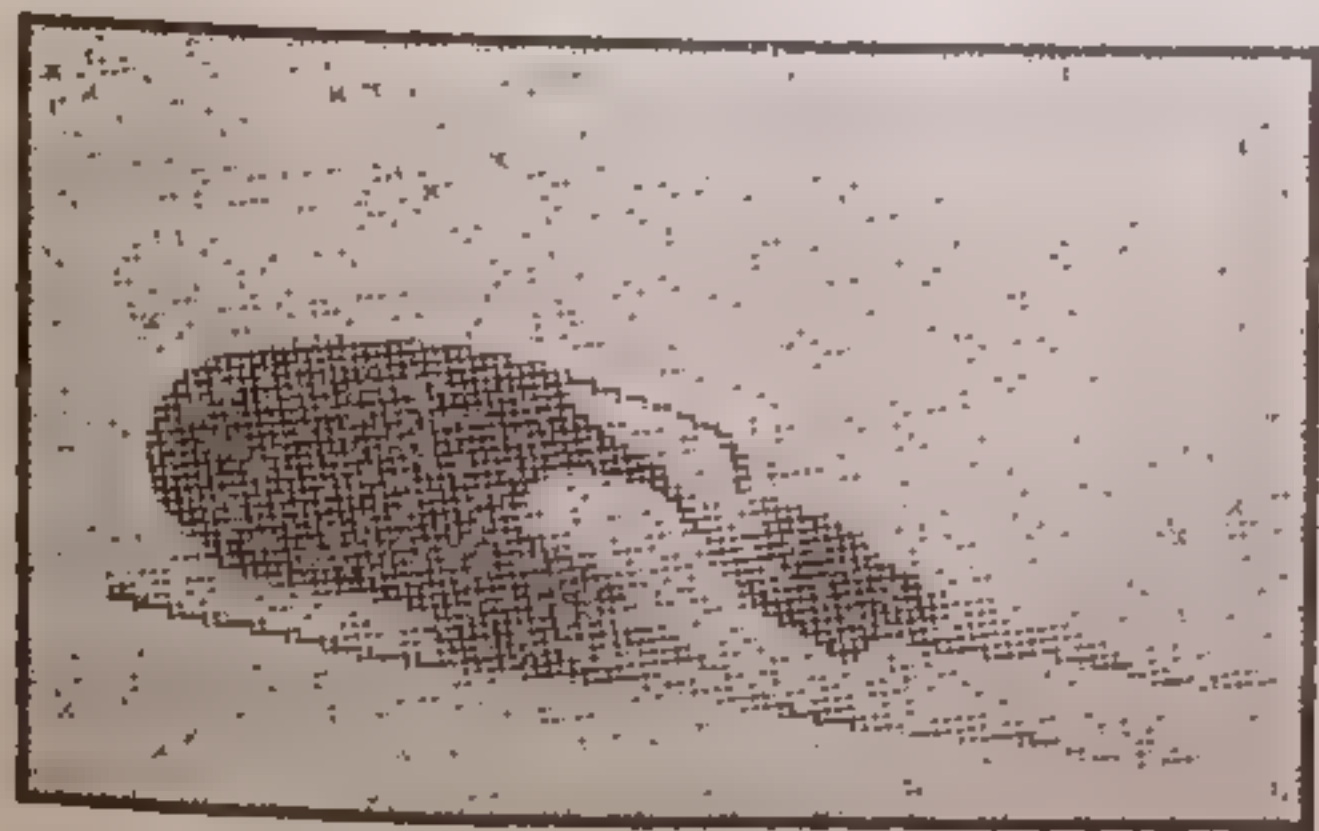
● Расположитесь на полу, опираясь на ладони и колени, ладони под плечами, а колени под бедрами. Иногда эту позу называют «стол».

● Вдохните, позволяя спине прогнуться. Одновременно потянитесь вверх подбородком и поднимите таз, так что копчик движется вверх. Это «поза собаки».

● Выдохните, выгнув спину вверх, одновременно прижмите подбородок к груди и опустите таз, так что копчик движется вниз. Это «поза кошки».

● Повторите всю последовательность 3 раза.

*Растягивание в
позе тюленя*



● Исходное положение, как в предыдущем упражнении.

● Не меняя положения ладоней и коленей, согните ноги и откатитесь назад, так что таз опускается на лодыжки.

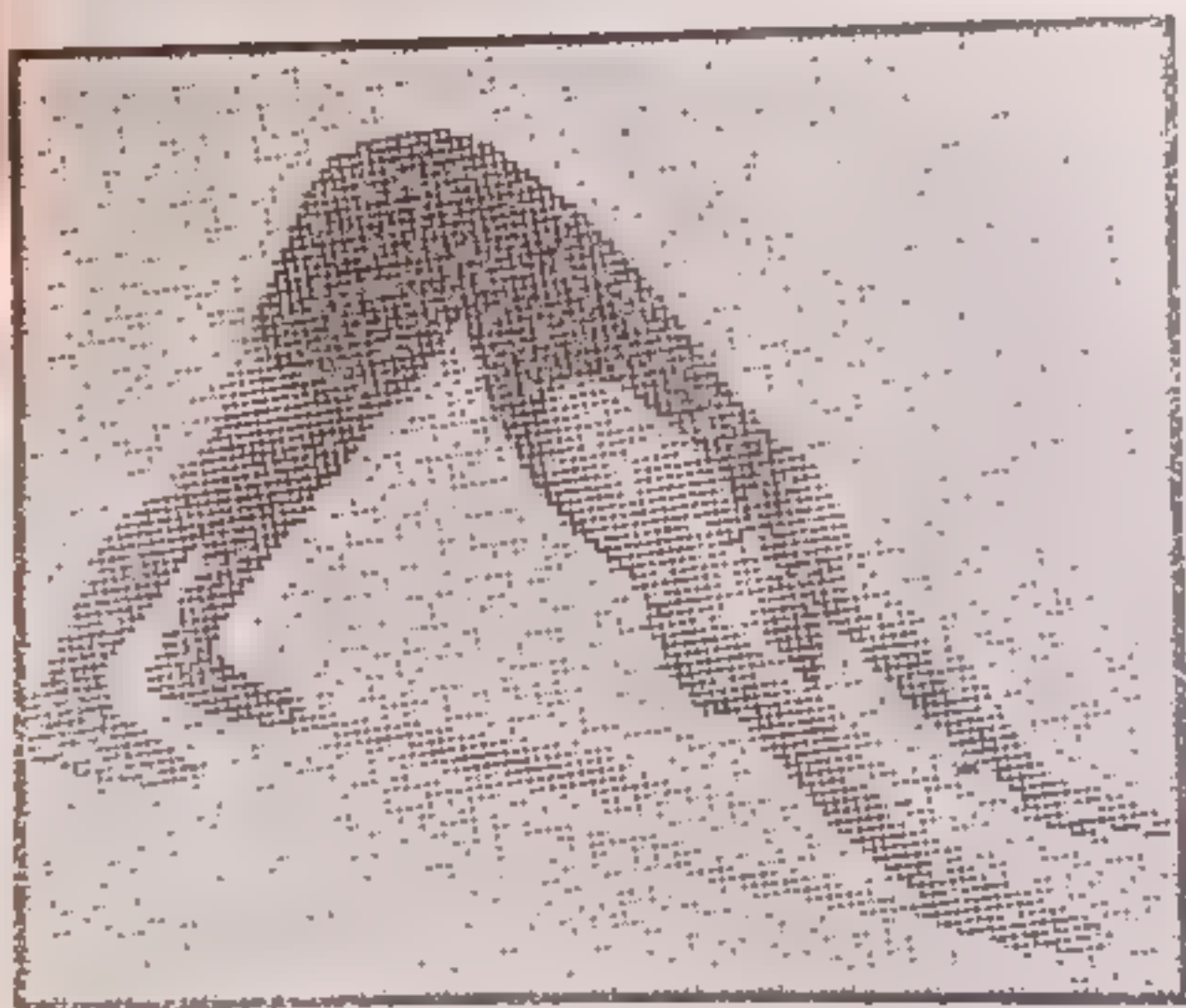
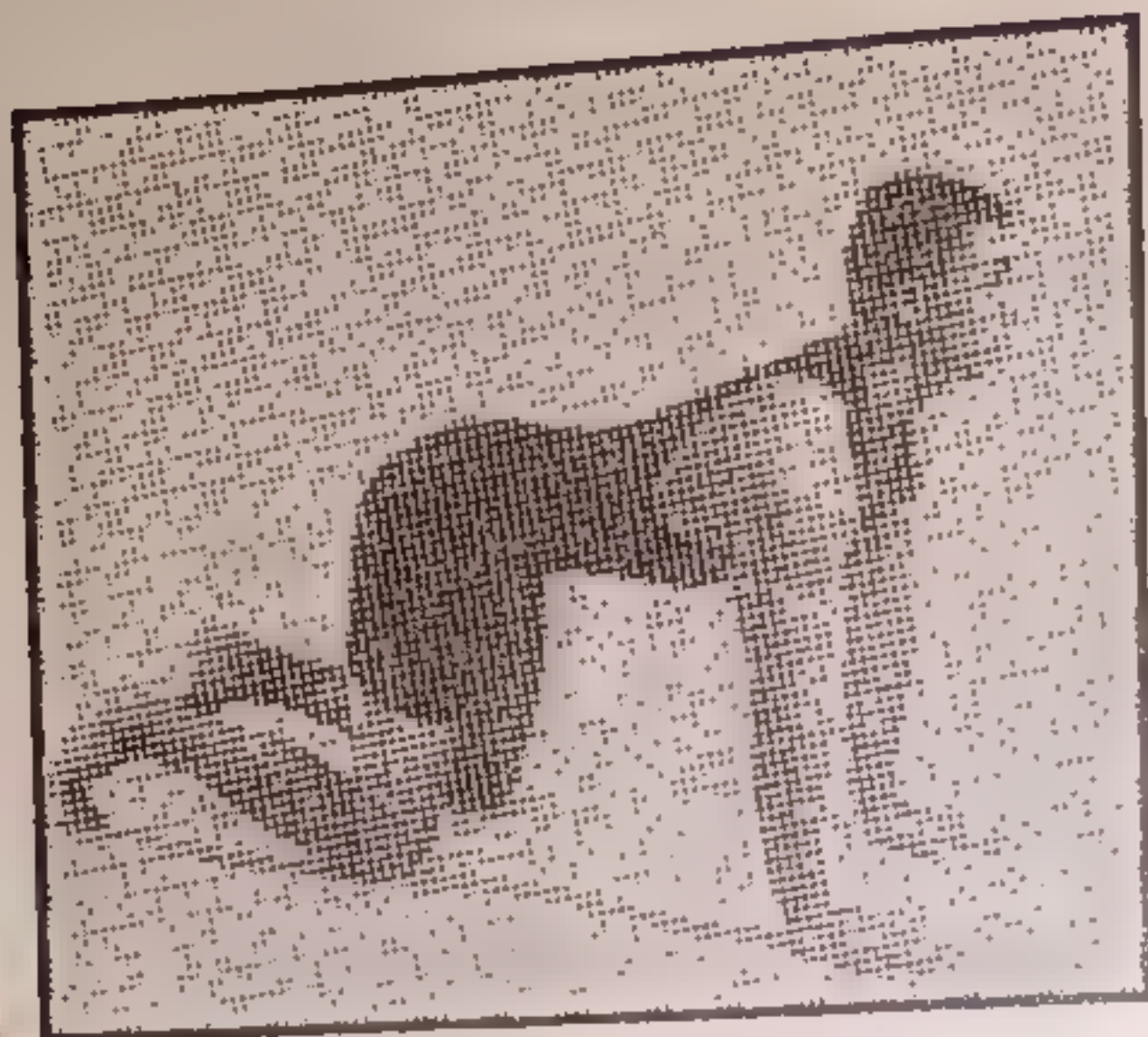
● Выдохните, подтягивая подбородок к груди.

● Вдохните, вытягивая руки перед собой как можно дальше, ладони все время обращены вниз, к полу. Сохраняйте это положение 15 секунд, дыхание медленное и глубокое.

● Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

● Это упражнение выполняется один раз.

Собака вниз головой



Это упражнение — хорошая подготовка к пятому ритуальному действию и при необходимости может выполняться вместо него.

● Исходное положение — «стол».

● Подогните пальцы ног и со вдохом, распрямляя ноги, поднимите таз, так что тело образует горку, подобно ритуальному действию 5. Колени отрываются от пола, ноги прямые, руки вытянуты и находятся на одной линии со спиной. Сохраняйте эту позу 15 секунд, дышите медленно и глубоко.

● Выдохните и вернитесь в положение стоя.

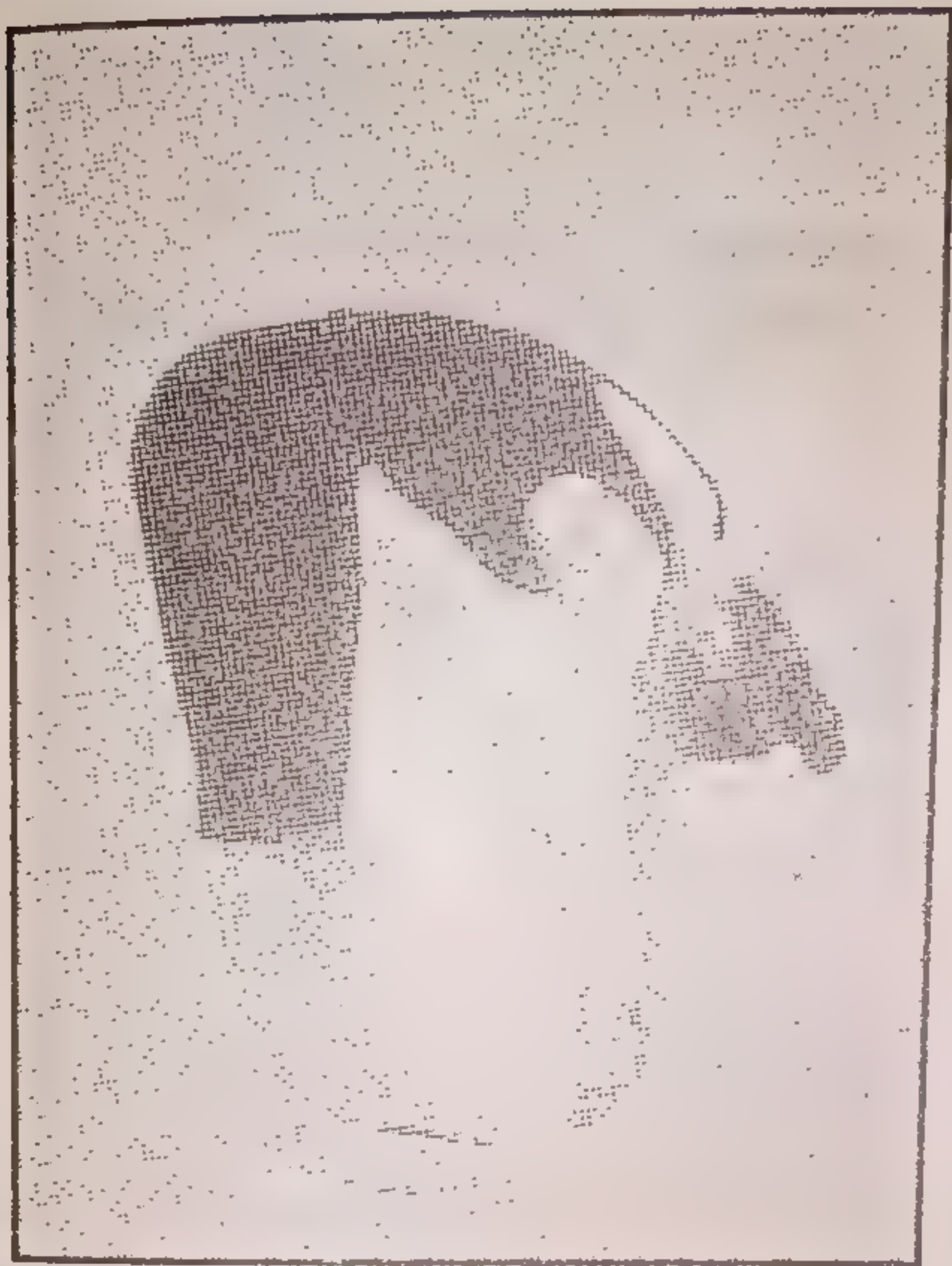
● Это упражнение выполняется один раз.

● Расслабьтесь вперед, ступни вперед, руки вперед, ноги вперед.

● В этой позе вы можете почувствовать напряжение в бедрах и ягодицах.

● Оставайтесь в этой позе медленно и глубоко.

● Это упражнение выполняется один раз.



Тряпичная кукла

● Расслабьтесь в положении стоя, наклонитесь вперед, стараясь коснуться пальцев ног. Наклонитесь вперед, растягивая бедра.

● В этой позе позвольте свободно свисать верхней части корпуса, голове и рукам. Ощущение свободы и расслабления. Ноги прямые или слегка согнуты в коленях.

● Оставайтесь в этой позе 15-20 секунд, затем медленно вернитесь в исходное положение.

● Это упражнение выполняется один раз.

Древний секрет источника молодости

«Вертолет»

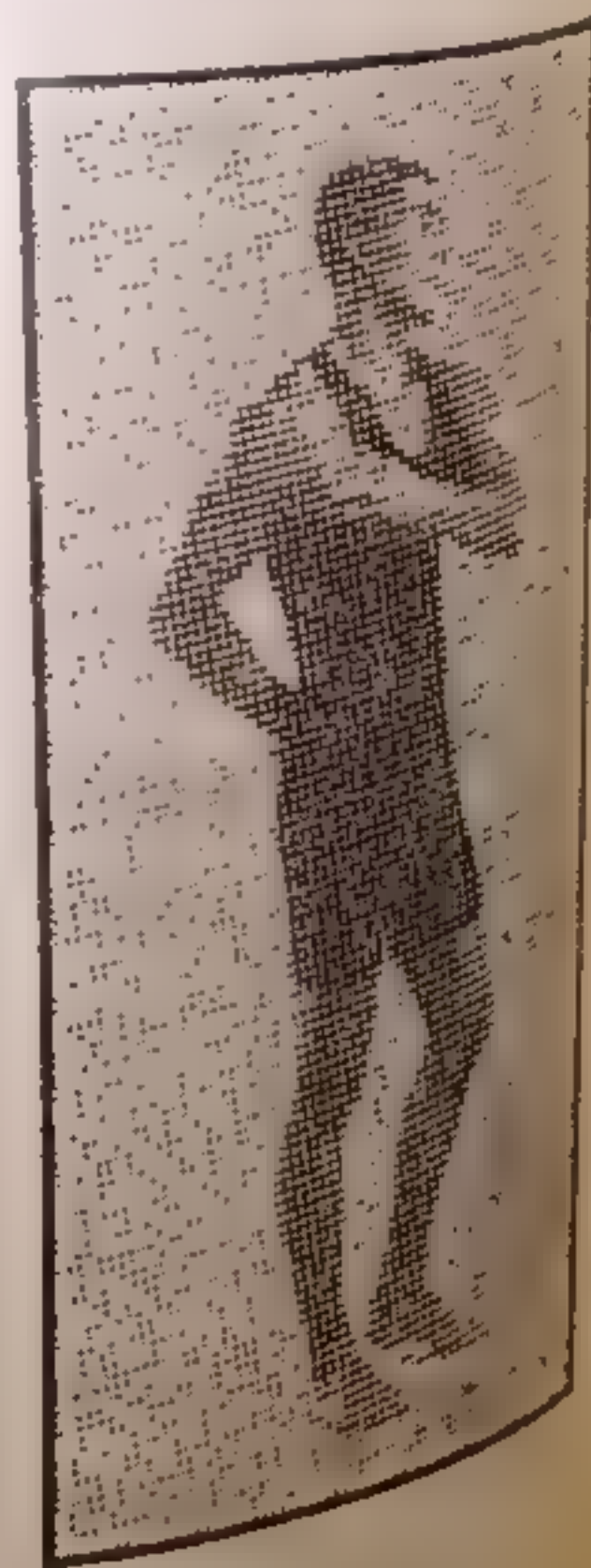
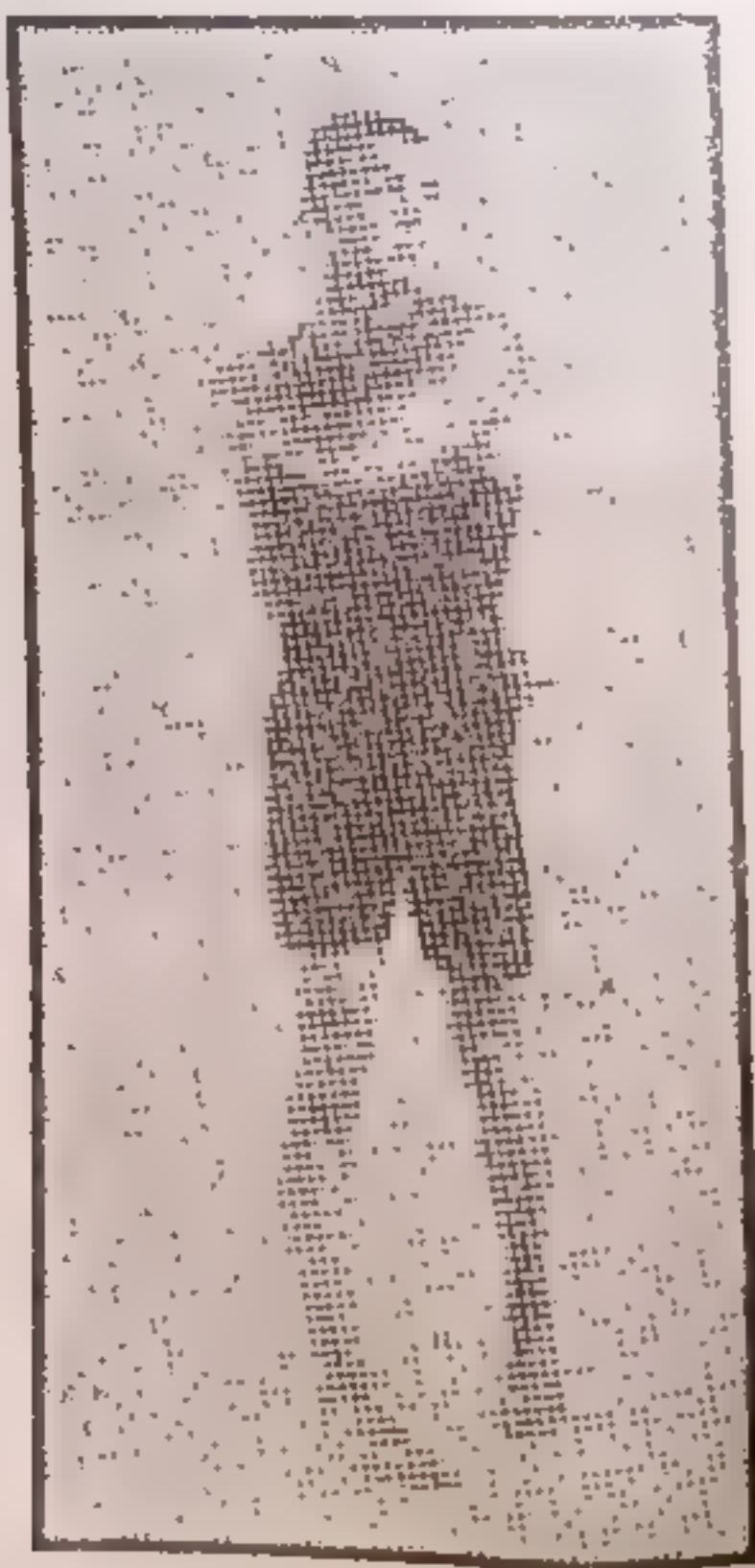
Упражнение «вертолет» снимает напряжение в пояснице, плечах и шее, помогает избавиться от болей в области шеи и плеч. Это хорошая подготовка к первому ритуальному действию и при необходимости может выполняться вместо него.

● Исходное положение: ноги на ширине плеч, глаза открыты.

● Опустите руки по сторонам на уровне плеч ладонями вниз.

● Вращайте корпус, так что руки ритмично покачиваются вперед и назад. Руки свободны, спина расслаблена и выполняет покачивающее движение.

● Когда руки идут вправо, позвольте левой руке хлопнуть по правому плечу, а задняя часть правой руки хлопает при этом по пояснице.



● Ко
лении, п
няя част

● Вр
пус и н
вправо,
подними
отрывать

● Кач

качнувше

● Ды

● По

Древний секрет источника молодости

Вращение головой

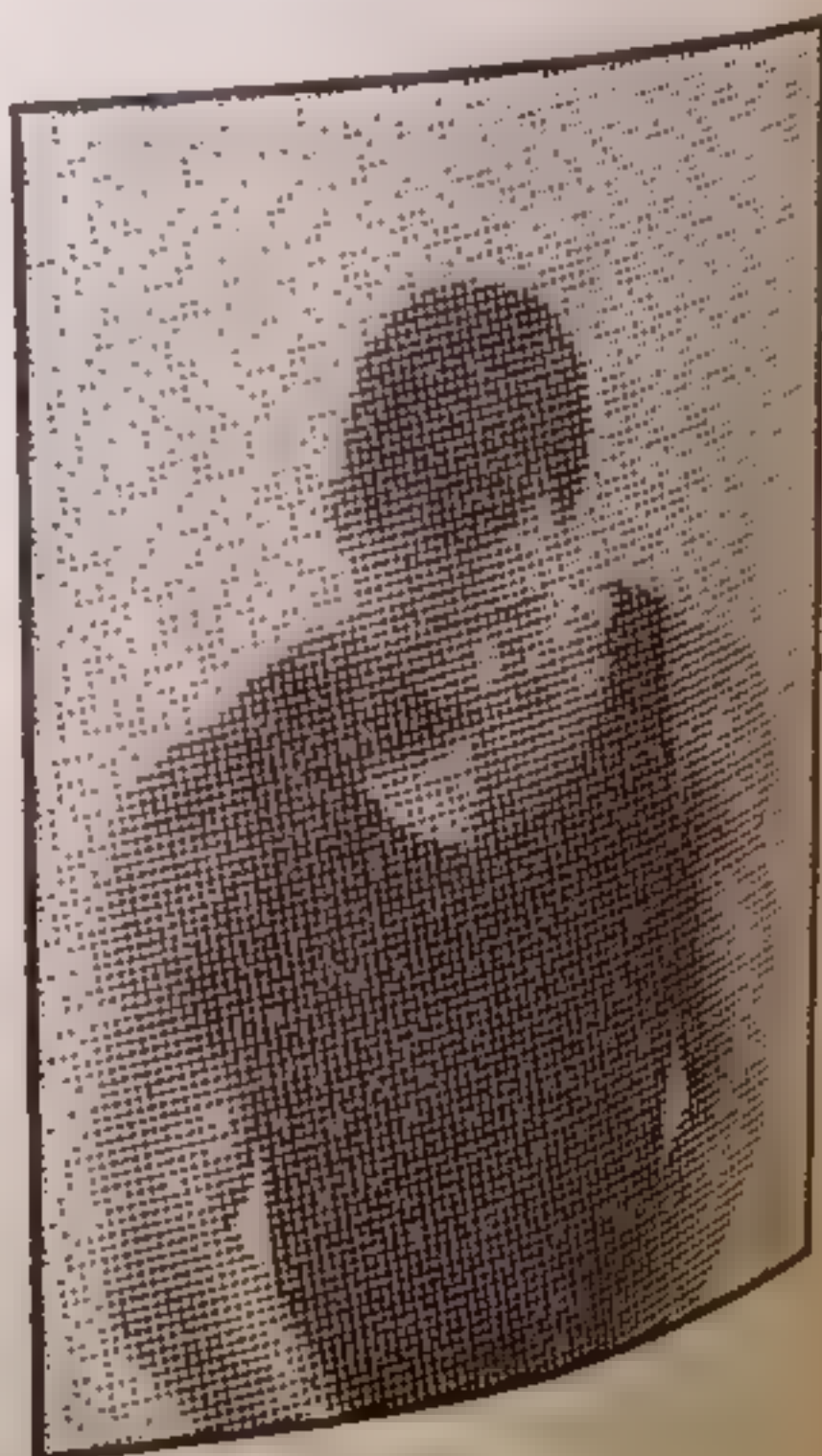


Это упражнение раскрывает и расслабляет горло, шею, верхнюю часть спины и плечи. Оно снимает боли в области шеи.

● Стойте прямо, расслабьтесь. Глубоко вдохните.

● Медленно выдохните и плавно наклоните голову к правому плечу. Задержитесь на 5 секунд.

● Вдохните, вновь возвращаясь в исходное положение.



● Выдохните
бородок к груди
● Вдохните

жение.

● Выдохните
плечу. Задержитесь на 5 секунд.

● Вдохните

жение.

● Выдохните
держитесь на 5 секунд.

● Вдохните

жение.

● Эта поза
ется один раз

Пять ритуальных действий

● Выдохните, плавно наклоняя голову вперед, подбородок к груди. Задержитесь на 5 секунд.

● Вдохните, вновь возвращаясь в исходное положение.

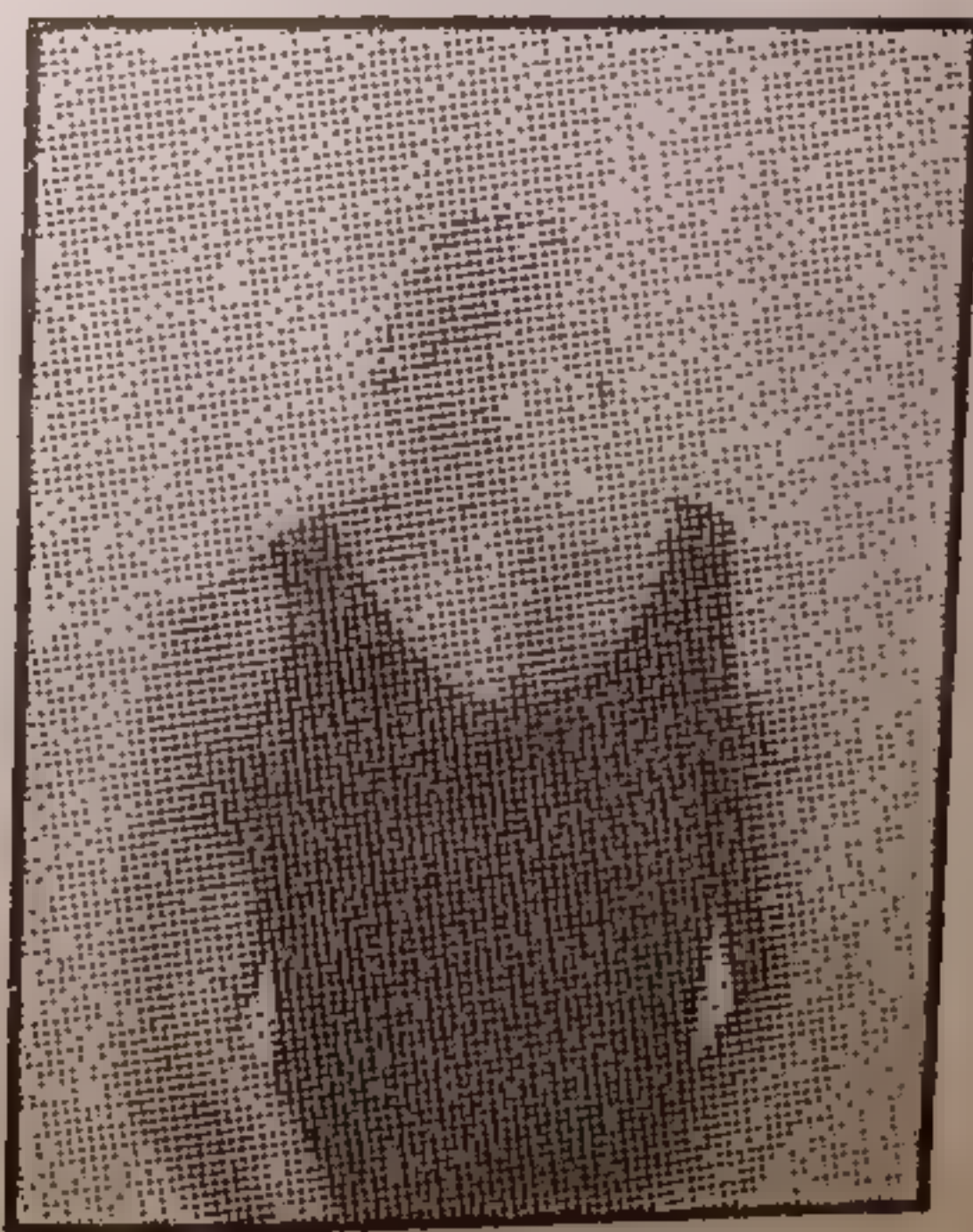
● Выдыхая, плавно наклоните голову к левому плечу. Задержитесь на 5 секунд.

● Вдохните, вновь возвращаясь в исходное положение.

● Выдыхая, плавно отклоните голову назад. Задержитесь на 5 секунд.

● Вдохните, вновь возвращаясь в исходное положение.

● Эта последовательность упражнений выполняется один раз.



Древний секрет источника молодости

Вращение плеч

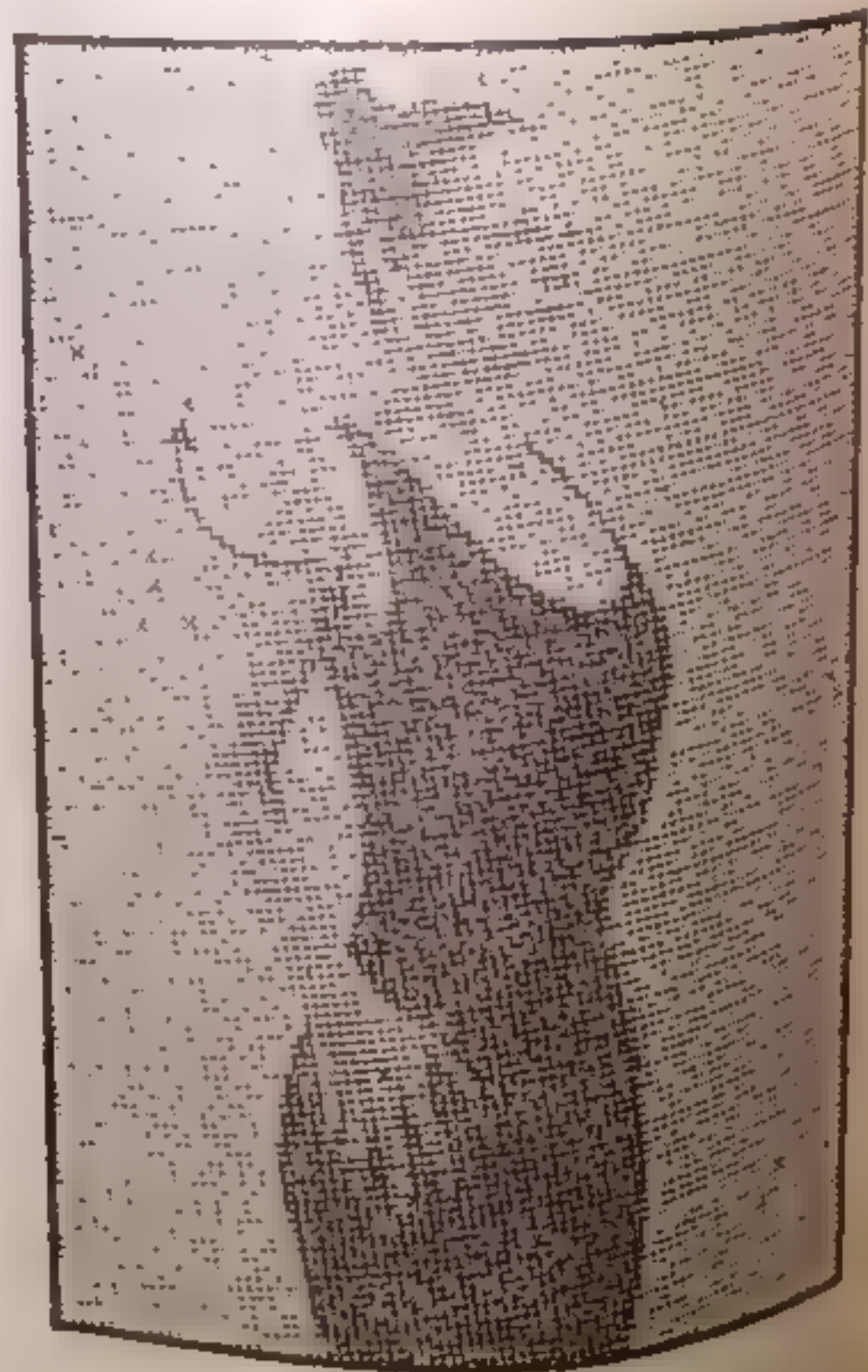
Это упражнение помогает расслабиться, снимает напряжение в плечах и верхней части спины и предупреждает боли в плечах.

- Станьте прямо и расслабленно, руки опустите свободно по сторонам. Дышите спокойно.

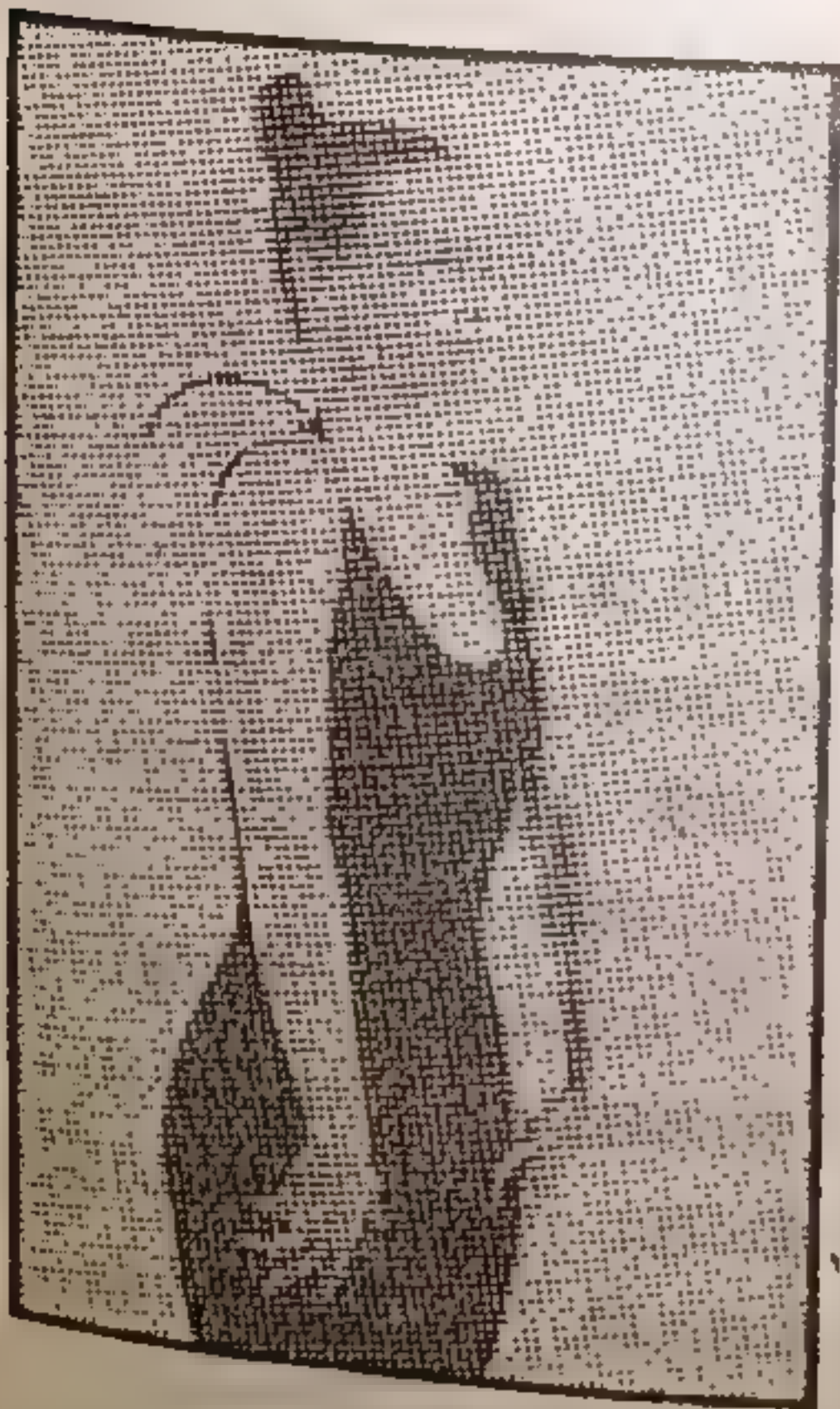
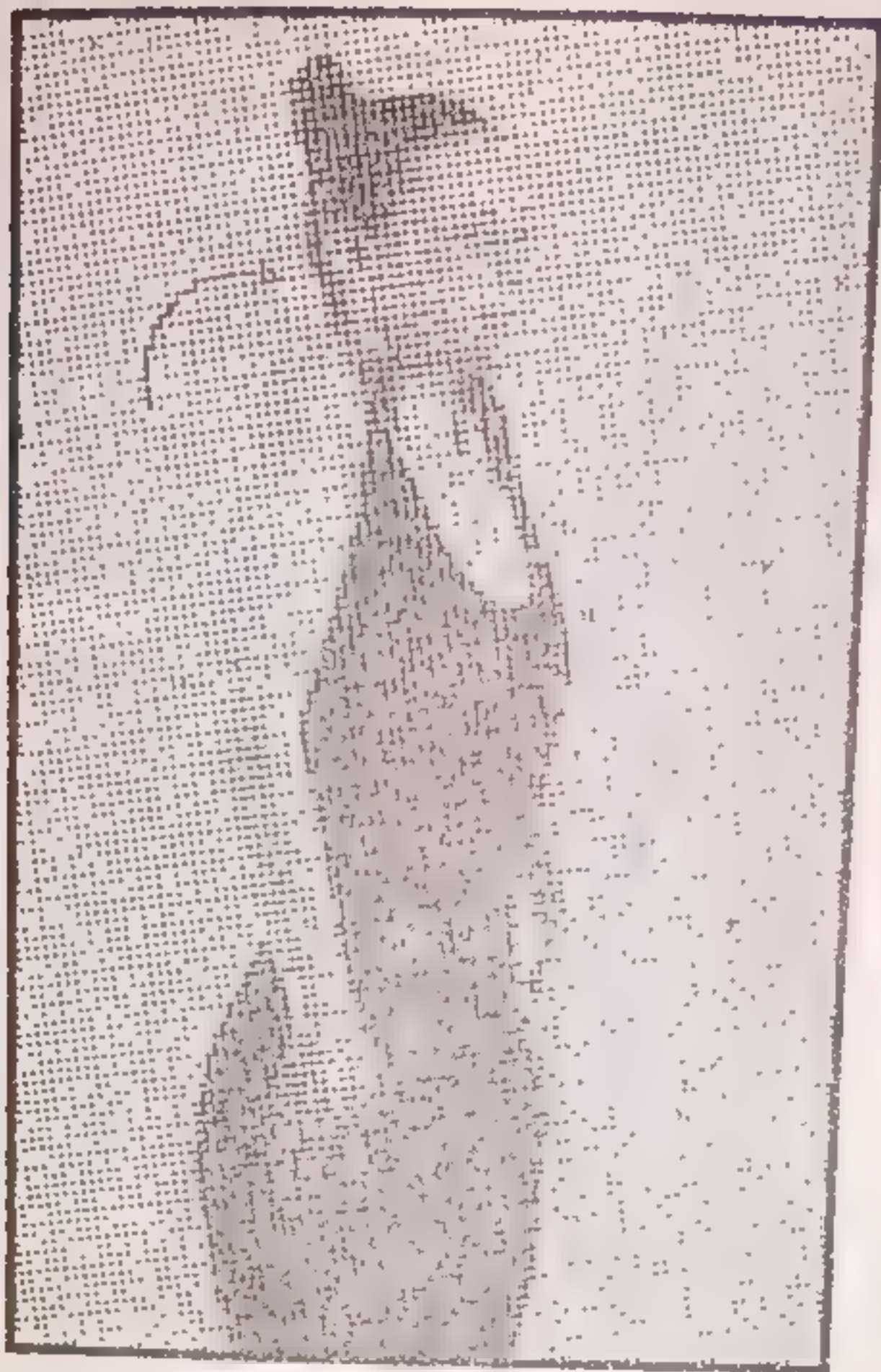
- Медленно вращайте плечи вперед круговыми движениями 5 раз.

- Затем поменяйте направление вращения, медленно вращая плечи назад по кругу 5 раз.

- В конце дышите глубоко, а затем на выдохе расслабьтесь и опустите плечи.



ся, снимает
шины и пре-
жки опустите
о.
д круговыми
ращения, мед-
раз.
м на выдохе



Паукообразные нажимы



Это упражнение укрепляет запястья и помогает от болей в запястьях. Оно вырабатывает силу, необходимую для четвертого и пятого ритуальных действий.

● Станьте прямо, поднимите руки, согните локти, разведя их в стороны, соедините ладони перед собой, предплечья почти параллельны полу.

● Разведите пальцы в стороны, сохраняя ладони обращенными друг к другу, кончики пальцев обеих рук соприкасаются друг с другом.



● Надавите на ладони, так что пальцы рук соединяются, соприкасаясь по всей длине. Суставы пальцев соединяются в прогибе, но ладони друг друга не касаются.

● Расслабьте руки, а затем вновь надавите на пальцы. Так выполняются нажимы.

● Медленно выполните 10 нажимов, глаза открыты, взгляд на ладонях.

● Дышите нормально.

Сжатие запястьев

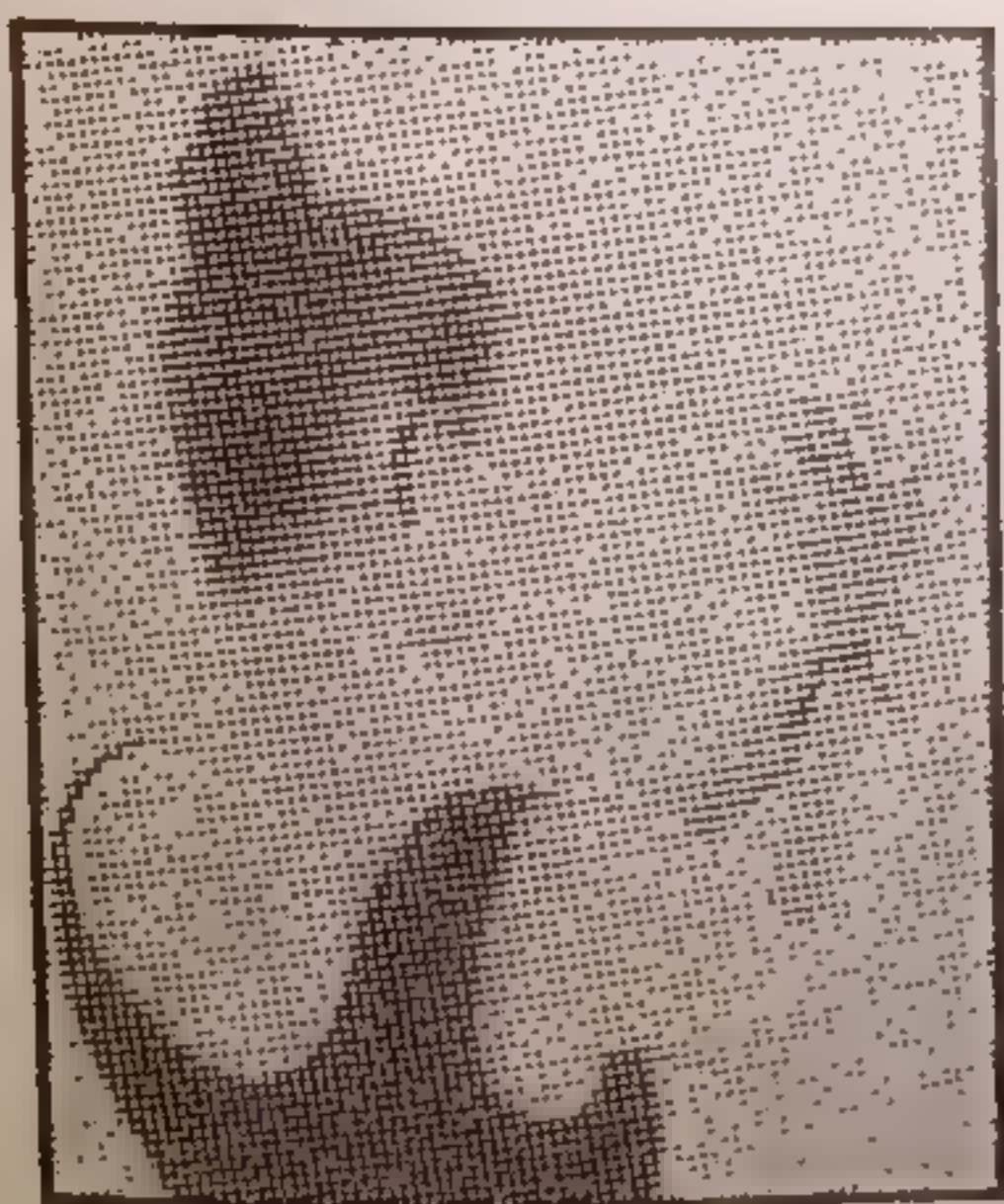
Это упражнение укрепляет запястья и предупреждает боли в запястьях, в частности, снимает синдром «зажима» запястья. Оно укрепляет запястья для выполнения четвертого и пятого ритуальных действий.

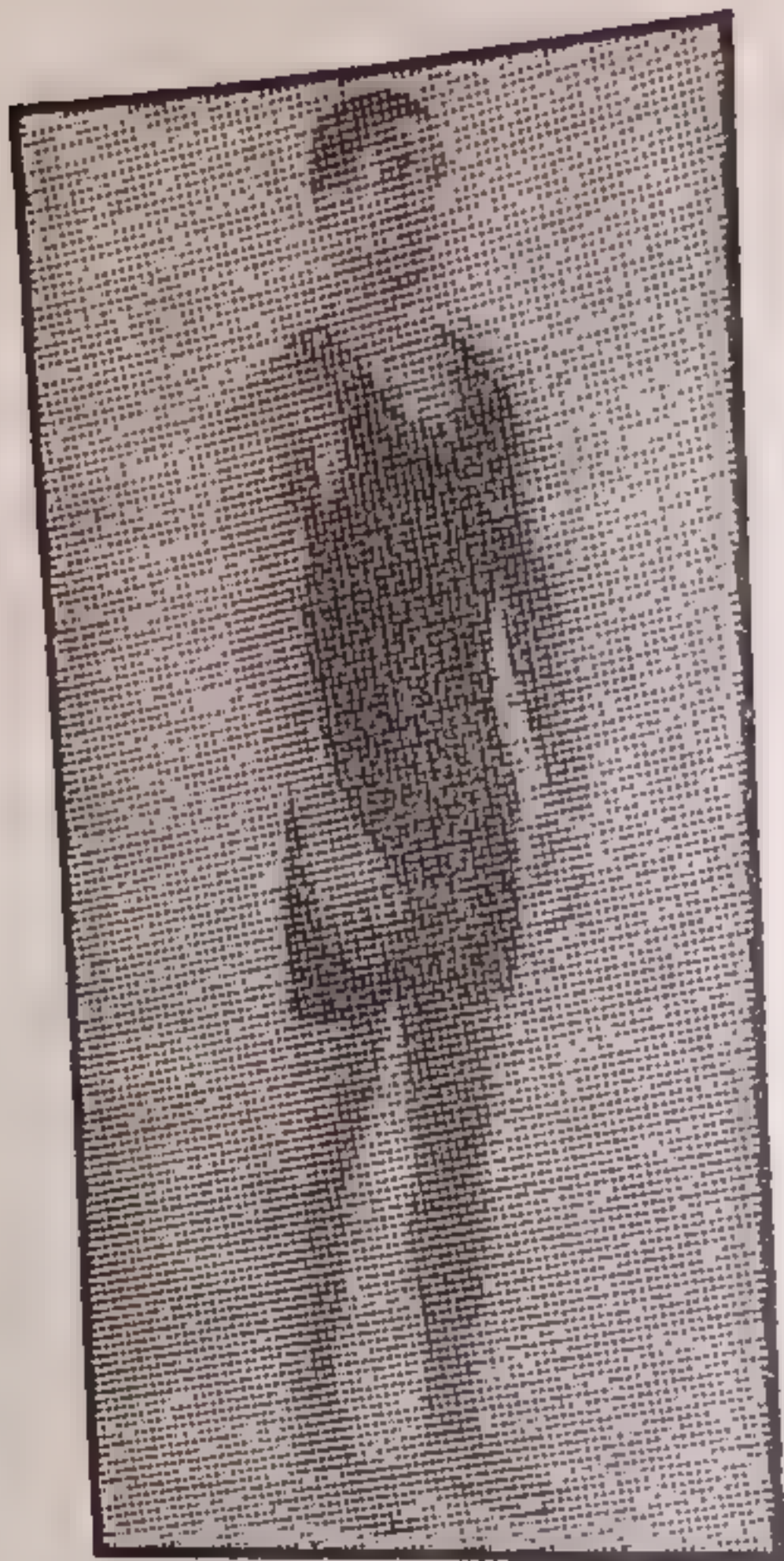
● В положении стоя расслабьтесь, поднимите левую руку вверх ладонью к себе. Дышите нормально.

● Правой рукой обхватите левое запястье, большой палец правой руки находится с внутренней стороны.

● Сильно и плавно сожмите запястье 10 раз.

● Повторите то же самое, сжимая левой рукой правое запястье.





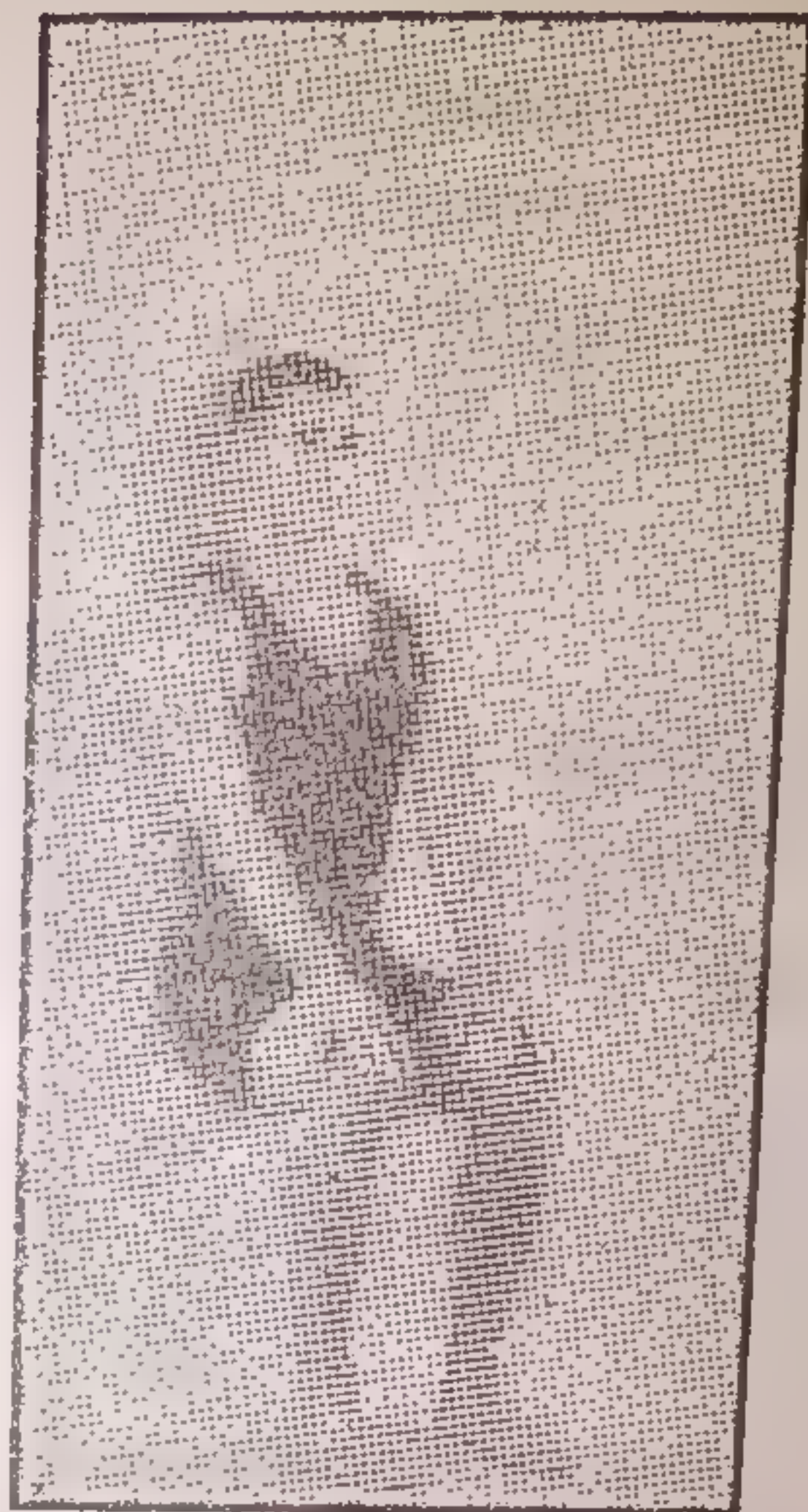
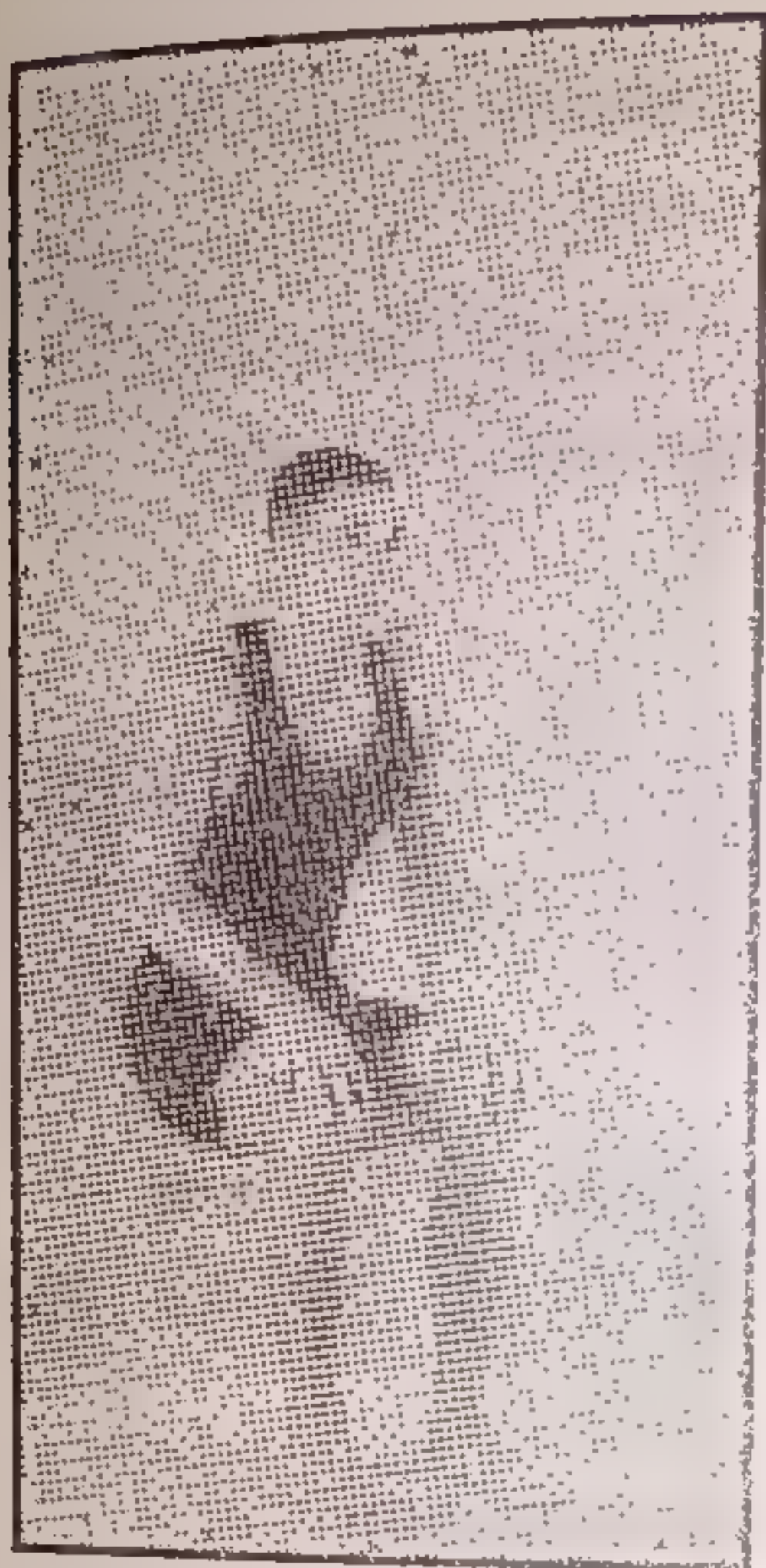
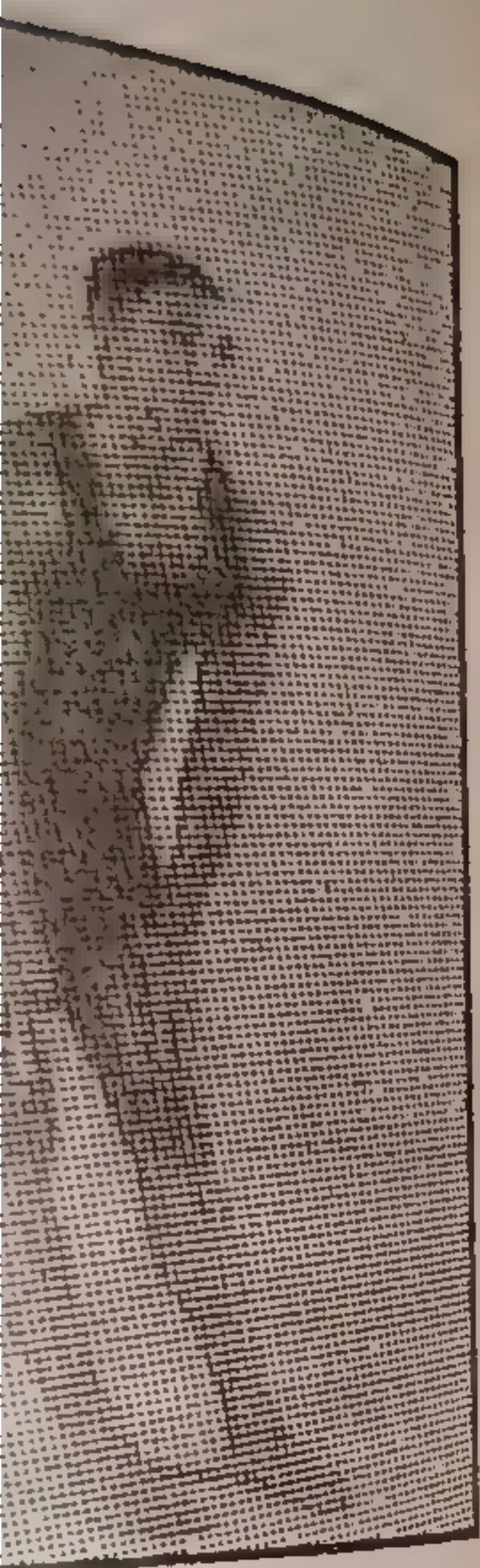
Укрепление бедер

Это упражнение — хорошая подготовка для третьего ритуального действия и при необходимости может выполняться вместо него.

❶ Станьте спиной к стене. Ноги на ширине плеч, а пятки на расстоянии 30-45 сантиметров от стены.

❷ Не меняя положения ног, слегка отклоните таз назад, пока он не коснется стены.

❸ Вдохните, затем, выдыхая, скользите вниз по стене, сгибая колени. Таз касается стены. Продолжайте скользить, пока бедра не примут горизонтальное положение, как будто вы садитесь на стул.



❶ Распрямите спину, прижимая ее к стене сверху вниз. Глубоко вдохните и выдохните.

❷ Задержитесь в этой позе до 15 секунд. Если поза правильная, ваши бедра должны слегка подрагивать.

❸ Вдохните, скользя по стене вверх. Перед тем, как вновь повторить упражнение, подышите глубоко.

❹ Повторите всю последовательность 2-3 раза.

После выполнения этих разминок отдохните пару минут, расслабляясь перед выполнением Пяти ритуальных действий.

**Разминочные упражнения как замена
Пяти ритуальных действий**

Если самочувствие не позволяет вам выполнять какое-то из ритуальных действий или врач не советует его выполнять, вместо ритуальных действий вы можете делать соответствующие разминки:

- Вместо первого ритуального действия —
упражнение «ВЕРТОЛЕТ». *Дань 412*
- Вместо второго ритуального действия —
«УКРЕПЛЕНИЕ БРЮШНОГО ПРЕССА». *Ср 367*
- Вместо третьего ритуального действия —
«УКРЕПЛЕНИЕ БЕДЕР». *Ср 50*
- Вместо четвертого ритуального действия —
«РАЗМИНКА В МОСТИКЕ». *р 38*
- Вместо пятого ритуального действия —
«СОБАКА ГОЛОВОЙ ВНИЗ». *Ср 40*

КАК ВЫПОЛНЯТЬ ПЯТЬ РИТУАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ – ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ

При наличии времени, терпения и усилий многие люди независимо от возраста и физического состояния могут выполнять Пять ритуальных действий достаточно хорошо, радуясь улучшению здоровья. Однако не каждый может сразу сделать все упражнения или сделать их идеально. Если вы не можете сделать конкретное упражнение, замените его одной из разминок, приведенных выше. Если же и разминка представляет трудность, продолжайте делать ритуальные действия в том виде, как они у вас получаются, а затем, когда будете готовы, вернитесь к остальным ритуальным действиям или заменяющей их разминке.

Некоторые заболевания могут препятствовать выполнению тех или иных ритуальных действий. Краткий перечень таких заболеваний приведен в конце описания каждого ритуального действия. Если вы страдаете каким-либо из этих заболеваний, советуем вам обратиться к врачу, прежде чем начать заниматься. Перечень сформулирован достаточно определенно. Если у вас есть какое-либо из заболеваний или физических ограничений и вы находитесь под наблюдением врача, прежде чем начать выполнять упражнения, обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом.

Выполняя ритуальные действия, старайтесь дышать медленно, глубоко и ровно. Существует прямая связь между характером дыхания и результатами Пяти ритуальных действий. Большинство людей использует всего лишь $2/3$ емкости легких. Глубокое дыхание очищает легкие, наполняет их свежим воздухом и лучше насыщает кровь кислородом. И такая

кровь оживляет и наполняет энергией клетки. Медленное дыхание также улучшает кровообращение и работу сердца, поэтому кровь, обогащенная кислородом, лучше поступает во все клетки организма.

Первое ритуальное действие

Первое ритуальное действие требует особого пояснения. В отличие от других, оно не похоже на обычные йоговские позы или упражнения, это особая техника, существующая во многих эзотерических и духовных традициях. Здесь акцент делается на движении, а не на позе, и для усиления потока энергии в теле используется вращение. Одна из ветвей мистической исламской секты суфиев называется «вращающиеся дервиши», поскольку они практикуют вращение для достижения высших уровней сознания.

Марло Морган в своем бестселлере «Послание мутанта в подполье» сообщает удивительный факт, что аборигены Австралии тоже используют вращение как способ усиления потока жизненной энергии. Прожив месяц вместе с небольшой группой аборигенов, Морган узнала, что в теле есть семь основных энергетических центров и что можно увеличить энергию в каждом из них путем вращения. Рассказывая об этих центрах, она тоже использовала слово «вихрь».

Я думаю, что вращение естественно возникает само по себе, хотя бы потому, что оно известно во многих различных культурах. У йогов оно возникает спонтанно, когда их энергетический уровень становится достаточно высоким — вращение помогает им распределять энергию по всей нервной системе. Оно может сопровождаться ощущениями блаженства. Я читал, что у суфиев это рассматривается как прояв-

ление экстаза. Но и на обычном уровне вращение сопровождается приятными ощущениями. Это очень забавно, и, вероятно, поэтому дети любят вращаться. Я заметил, что, когда моя дочь Келли вращается, она вращается по часовой стрелке. Направление вращения очень важно; именно в этом направлении чакры «хотят» двигаться.

Помощь при заболеваниях:

- варикозное расширение вен
- остеопороз
- головная боль

Улучшение здоровья:

Первое ритуальное действие улучшает кровообращение, что, в свою очередь, помогает при варикозном расширении вен; тонизирует мышцы рук, помогает при остеопорозах рук; увеличивает поток энергии через все чакры, в особенности через макушечную, межбровную, сердечную и вспомогательную коленную чакру*, оживляя клетки тела; оно усиливает поток церебрально-спинальной жидкости, который связан с активностью ума, помогает от головных болей. Ежедневное выполнение первого ритуального действия может запустить процесс омоложения всего тела.

* Несмотря на комплексное воздействие этого упражнения, все-таки следует отметить его особое влияние на самую верхнюю чакру тибетской системы.

Заметим еще раз, что в тибетской традиции используется система из 5 основных чакр (вместо 7 чакр индийской традиции, т.е. две верхних и две нижних чакры объединяются), что соответствует числу основных ритуальных действий. — Прим. пер.

Первое ритуальное действие



рал
нап
плс

в ц
пра
по

пол
ние
щен
избе
шите

жен
ния
щаяс
ше.
 сосре

ких д
голов
дуюш
почув
лягте
ния 2

Исходное положение:

● Встаньте прямо, руки вытянуты в стороны параллельно полу, ладонями вниз. Не сутультесь, не напрягайте плечи, держите руки на одной линии с плечами.

● Представьте, что на полу нарисован циферблат, в центре которого вы находитесь. Вращайтесь в направлении, в котором движутся стрелки часов (т.е. по часовой стрелке, если смотреть сверху).

Выполнение:

● Вращаясь слева направо, сделайте несколько полных оборотов. Начиная и заканчивайте вращение медленно, постепенно наращивая скорость вращения и постепенно останавливаясь. Это поможет избежать лишних напряжений в теле. Вращаясь, дышите медленно и ровно.

● Вы можете почувствовать легкое головокружение. Чтобы его уменьшить, перед началом вращения заметьте перед собой какой-нибудь предмет. Вращаясь, следите взглядом за предметом как можно дольше. Когда он вновь появится в поле зрения, вновь сосредоточьтесь на нем внимание.

● Закончив вращение, сделайте несколько глубоких дыханий через нос. Расслабьтесь. Подождите, пока головокружение прекратится. Не приступайте к следующему ритуальному действию, пока вы вновь не почувствуете себя нормально. Только после этого лягте на спину в исходное положение для выполнения 2-го ритуального действия.

Особенности:

- Проследите, чтобы ноги следовали за руками.
- Во время вращения старайтесь не отклоняться в стороны. Закачивайте вращение в том же месте, где вы начали.
- Держите голову прямо, подбородок параллельно полу, плечи расслабьте.

Если вы испытываете трудности:

- Начинать и заканчивать вращение медленно, плавно. Если вы испытываете трудности, вращайтесь все время медленно.

- Если вы чувствуете боль в шее или плечах, согните руки в локтях, не выпрямляйте их в стороны, это уменьшит нагрузку на мышцы.

- Выполняйте меньше вращений, так, чтобы вы чувствовали себя нормально.

- Если у вас сильное головокружение, выберите дополнительно еще три точки привязки. Представьте циферблат и выберите на нем точки в районе 12, 3, 6 и 9 часов. Каждая из точек должна представлять собой какой-либо из предметов, на который вы можете смотреть, например, окно, лампа, часть мебели, картина. Когда вы поворачиваетесь к этим объектам, сосредоточьтесь некоторое время на каждом из них. Убедитесь, что ваши ладони обращены вниз, — это также поможет вам уменьшить головокружение. В конце вращения, чтобы восстановить равновесие, поставьте ноги на ширину плеч. Коснитесь ладонями груди и посмотрите на большие пальцы рук. Оставайтесь в этом положении, пока головокружение не исчезнет.

Если вы хотите увеличить нагрузку:

- Вращайтесь быстрее, но так, чтобы не потерять равновесие.

Предосторожности:

Вращение может вызвать тошноту, головную боль и потерю равновесия. Если вы выполняете это ритуальное действие первый раз, вращайтесь медленно. Всегда вращайтесь по часовой стрелке.

Посоветуйтесь с врачом:

Поскольку вращение может усугубить некоторые проблемы со здоровьем, обязательно посоветуйтесь со специалистом, если у вас рассеянный склероз, болезнь Паркинсона или другие нервные заболевания, болезнь Меньера, головокружение, эпилептические припадки, беременность с тошнотой или вы принимаете лекарства, вызывающие головокружение. Если у вас гипертрофия сердца, или проблемы с сердечными клапанами, или в последние 3 месяца у вас наблюдались сердечные приступы, то для выполнения этого ритуального действия требуется особое разрешение врача.

Второе ритуальное действие

Помощь при заболеваниях:

- артриты
- остеопорозы
- нерегулярные менструации
- симптомы менопаузы
- проблемы с пищеварением и кишечником
- боли в спине
- малоподвижность ног или шеи

Улучшение здоровья:

Второе ритуальное действие оказывает оздоровительный эффект на щитовидную железу, надпочечники, почки, органы пищеварительной системы, на половые органы и железы (включая простату и матку). Оно

полезно при нарушениях месячного цикла и помогает облегчить симптомы менопаузы. Оно оказывает положительное действие при нарушении пищеварения и заболеваниях кишечника. Улучшает кровообращение и дыхание, тонизирует сердечную мышцу и диафрагму, усиливает поток лимфы. Это движение укрепляет живот, ноги и руки, уменьшает напряжение и боли в пояснице, дает хороший эффект при малоподвижности ног и шеи. Оно может помочь тем, кто страдает от артритов тазобедренных суставов и шеи, остеопорозов в области лодыжек, бедер, таза и шеи. Оно также ускоряет вращение 5, 3, 2 и 1 чакр, расположенных в горле, в верхней и нижней части живота и в копчике.*

Исходное положение:

- Лягте на пол, ноги вытянуты, ладони вверх. Лучше всего выполнять упражнение на толстом коврике, гимнастическом мате или на какой-либо подстилке, чтобы защитить позвоночник и уменьшить контакт с холодным полом.

- Руки расположены по бокам параллельно корпусу, ладонями вниз, пальцы вместе.

Выполнение:

- Вдохните через нос, приподнимите голову от пола, прижимая подбородок к груди, одновременно поднимите обе ноги, держите их вместе, по возможности ближе к вертикальному положению.

- Важно держать ноги как можно прямее. Если вы не можете держать ноги прямо, можно согнуть их

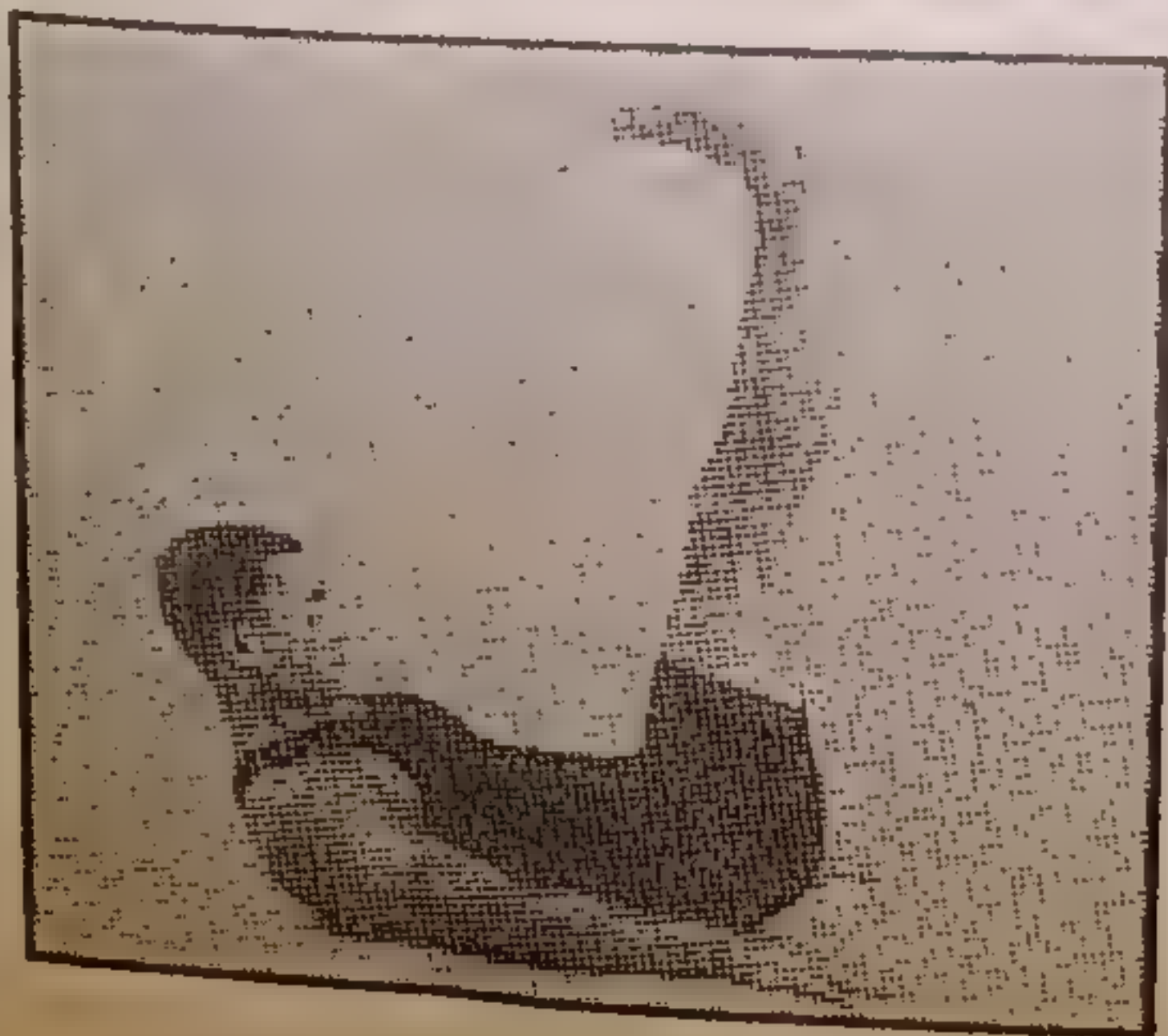
* Несмотря на комплексное воздействие этого упражнения, все-таки следует отметить его особое влияние на горловую чакру. — Прим. пер.

в коленях, но только если это совершенно необходимо. Со временем постарайтесь поднимать ноги, не сгибая коленей.

● Медленно опустите голову, одновременно опуская ноги на пол и стараясь все время держать ноги прямыми. Одновременно плавно выдохните через нос.

● Позвольте мышцам некоторое время расслабиться, а затем повторите это движение.

Второе ритуальное действие



Особенности:

- Поднимая ноги, сильно оттолкнитесь от пола ладонями, предплечьями, локтями и плечами.
- Подтяните живот, держите его в подтянутом положении и сосредоточьтесь внимание на животе. Голову следует поднимать расслабленно, а опускать на пол медленно и одновременно с ногами

Если вы испытываете трудности:

- Для удобства подложите под бедра сложенное в несколько раз полотенце или одеяло. Если вы заметите, что стали выполнять это движение лучше, перестаньте использовать полотенце.

- Увеличивайте число повторений этого упражнения медленно, если требуется, делайте паузу между повторениями.

- Чтобы было проще поднимать ноги, попробуйте другой способ дыхания. В начальном положении вдохните. Затем сильно выдохните, поднимая голову и ноги. Снова вдохните, когда вы закончили двигаться вверх, а затем медленно выдохните, расслабляя голову и ноги и опуская их вниз. Когда вам станет легче поднимать ноги, вернитесь к схеме дыхания, описанной в разделе «Выполнение».

- Если вы не можете выполнять это ритуальное действие, замените его на разминочное упражнение «Укрепление брюшного пресса» (стр. 36).

Если вы хотите увеличить нагрузку:

- Если вы можете поднимать ноги до вертикального положения, не сгибая коленей, тогда попробуйте переместить их еще дальше вверх в сторону головы, пальцы ног обращены к полу.

- Повторяйте упражнение в быстром темпе.

Предосторожности:

Выполняйте это ритуальное действие очень медленно, каждую неделю увеличивая число повторений только на одно или два, в следующих случаях: если у вас язва желудка, боли в пояснице или шее, высокое давление, требующее приема лекарств, слабые мышцы живота, повышенное напряжение в плечах или тугоподвижность ног и плеч, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона или другие подобные заболевания, фибромиозит, синдром хронической усталости. Женщины должны помнить, что во время менструации упражнение может вызвать судороги, прервать или остановить менструацию.

Посоветуйтесь с врачом:

Если у вас грыжа или грыжа пищевода, увеличение щитовидной железы, болезнь Меньера, головокружение, эпилепсия, посоветуйтесь с врачом относительно того, насколько безопасно выполнять это упражнение. Если вы беременны или если не далее, как полгода назад, у вас была операция в области живота, если у вас неконтролируемое высокое давление или гипертиреоз (повышенная активность щитовидной железы), сильные артриты позвоночника или межпозвоночных дисков, тогда, прежде чем выполнять это ритуальное действие, вам необходимо получить разрешение врача. Если у вас гипертрофия сердца, или проблемы с сердечными клапанами, или в последние 3 месяца у вас наблюдались сердечные приступы, не выполняйте это ритуальное действие без особого разрешения врача.

Третье ритуальное действие

Помощь при заболеваниях:

- артриты
- нерегулярные менструации или их задержки
- симптомы менопаузы
- проблемы с пищеварением
- боли в спине или шее
- синусит (воспаление слизистой оболочки околоносовых пазух)

Улучшение здоровья:

Подобно второму ритуальному действию третье ритуальное действие омолаживает щитовидную железу, надпочечники, почки, все органы пищеварительной системы и половые органы и железы (включая простату и матку). Женщинам оно особенно помогает в период менопаузы и менструаций, если они нерегулярные или вялотекущие. Оно тонизирует и укрепляет живот, диафрагму, углубляет дыхание, снимает мышечное напряжение в пояснице и шее, уменьшая боль и малоподвижность в этих областях. Оно помогает очистить околоносовые пазухи, уменьшает симптомы артритов в области шеи и спины. Выполнение этих движений усиливает вращение всех чакр, особенно 5, 3 и 2 (в области горла, верхней и нижней части живота), увеличивая энергию и жизненные силы.*

Исходное положение:

- Встаньте на колени, лодыжки обращены назад, пальцы подогнуты, все остальные части тела на одной вертикальной линии.

* Несмотря на комплексное воздействие этого упражнения, все-таки следует отметить его особое влияние на сердечную чакру. — Прим. пер.

Пять ритуальных действий

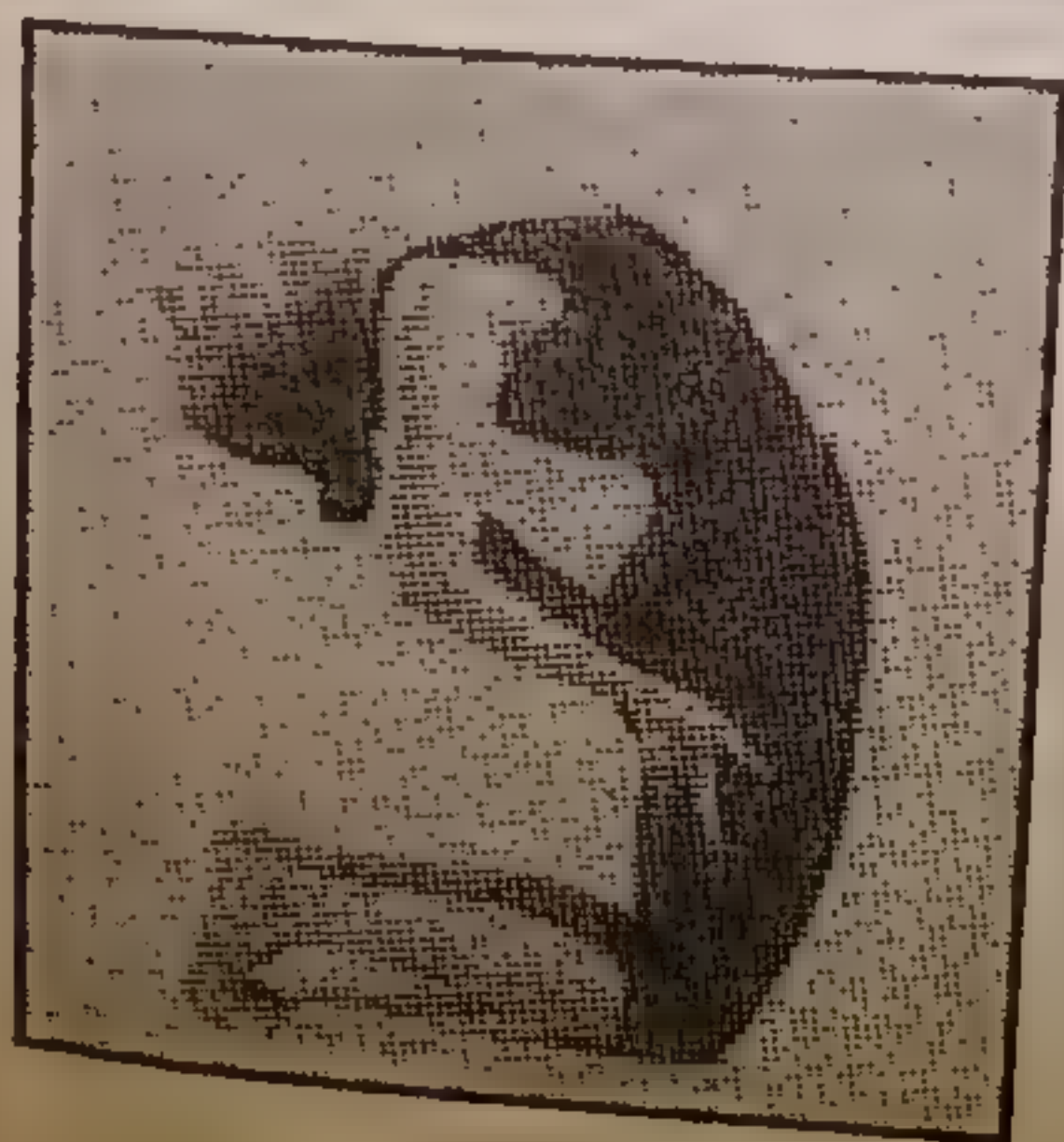
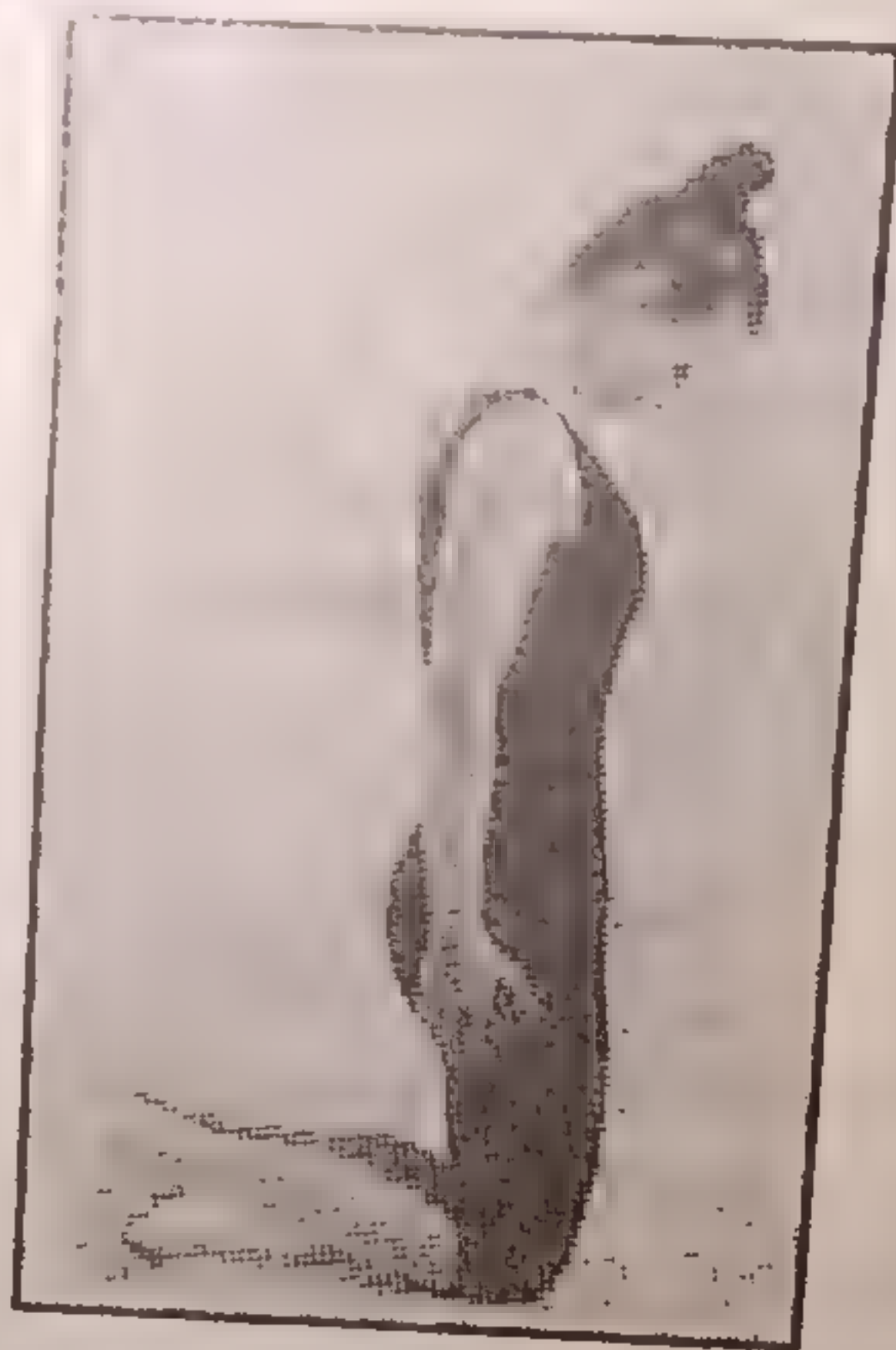
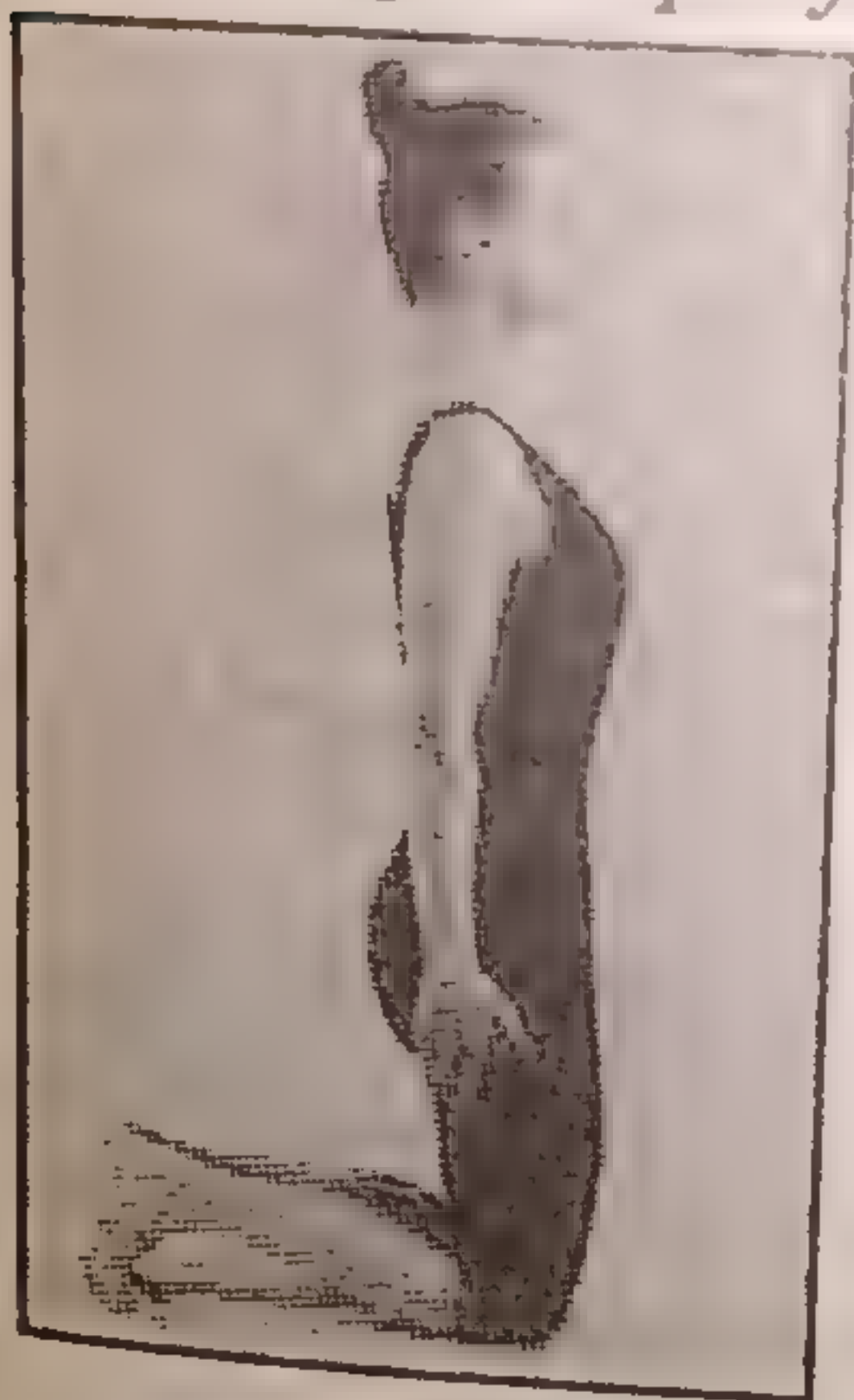
- Положите руки на заднюю часть бедер, большие пальцы вперед, дышите через нос.

Выполнение:

- Выдохните через нос, плавно наклоняя голову вперед, стараясь коснуться подбородком груди.

- Медленно и глубоко вдохните, прогибаясь над лоджками и отклоняя корпус назад. Голова отклоняется назад, вслед за прогибом спины, по возможности плавно.

Третье ритуальное действие



- Выдохните и вернитесь в исходное положение. Вдохните и повторите это упражнение еще раз.

Особенности:

- Для лучшей устойчивости и равновесия, прогибаясь назад и наклоняясь вперед, обхватывайте руками бедра.

- Держите голову и шею расслабленными.

Если вы испытываете трудности:

- Если вы чувствуете боль в коленях, подложите под них сложенное полотенце или одеяло.

- Если вы не можете выполнить это ритуальное действие, делайте вместо него разминочное упражнение «Укрепление бедер» (стр. 50).

Если вы хотите увеличить нагрузку:

- Повторяйте упражнение в быстром темпе.

Предосторожности:

Если вы принимаете лекарства от повышенного давления, не опускайте голову ниже уровня сердца. Если у вас боли в области поясницы или шеи, слабые мышцы живота, частые головные боли, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона или другие подобные заболевания, фибромиозит, синдром хронической усталости, то выполняйте каждое движение медленно и каждую неделю увеличивайте число повторений только на одно или два.

Посоветуйтесь с врачом:

Если у вас грыжа (в т.ч. грыжа пищевода), неконтролируемое повышенное давление, серьезные артриты позвоночника или позвоночных дисков, увеличение щитовидной железы, болезнь Меньера, головокружение, эпилепсия, посоветуйтесь с врачом.

прежде чем выполнять это ритуальное действие. Беременным женщинам и тем, у кого не далее как пол-года назад были операции брюшной полости, следует посоветоваться с врачом. Если у вас гипертрофия сердца, или проблемы с сердечными клапанами, или за последние 3 месяца наблюдались сердечные приступы, то для выполнения этого ритуального действия требуется особое разрешение врача.

Четвертое ритуальное действие

Помощь при заболеваниях:

- артриты
- остеопорозы
- нерегулярные менструации или их задержки
- симптомы менопаузы
- синусит (воспаление слизистой оболочки околоносовых пазух)

Улучшение здоровья:

Четвертое ритуальное действие оказывает оздоровительный эффект на щитовидную железу, пищеварительную систему, половые органы и железы, включая простату и матку, на кровообращение и лимфатическую систему. Оно повышает тонус живота, сердечной мышцы и диафрагмы, укрепляет живот, бедра, руки и плечи. Если у вас проблемы с носовыми пазухами, вы можете обнаружить, что оно помогает очистить носовые проходы. Если у вас артриты в области шеи, плеч, бедер или коленей, вы можете заметить, что это движение особенно благоприятно для уменьшения подобных симптомов. То же самое касается людей, у которых остеопорозы рук, ног и таза. Оно также помогает углубить дыхание и усиливает вращение основных чакр, связанных с областью горла, груди, верхней и нижней

части живота и кончика (чакры 5, 4, 3, 2, 1), и вспомога-
тельных чакр*, соответствующих области коленей, уси-
ливает энергию и жизненную силу и особенно хорошо
поддерживает иммунную систему. Женщинам оно осо-
бенно помогает при отсутствии месячных или их за-
держках, при симптомах менопаузы.

Исходное положение:

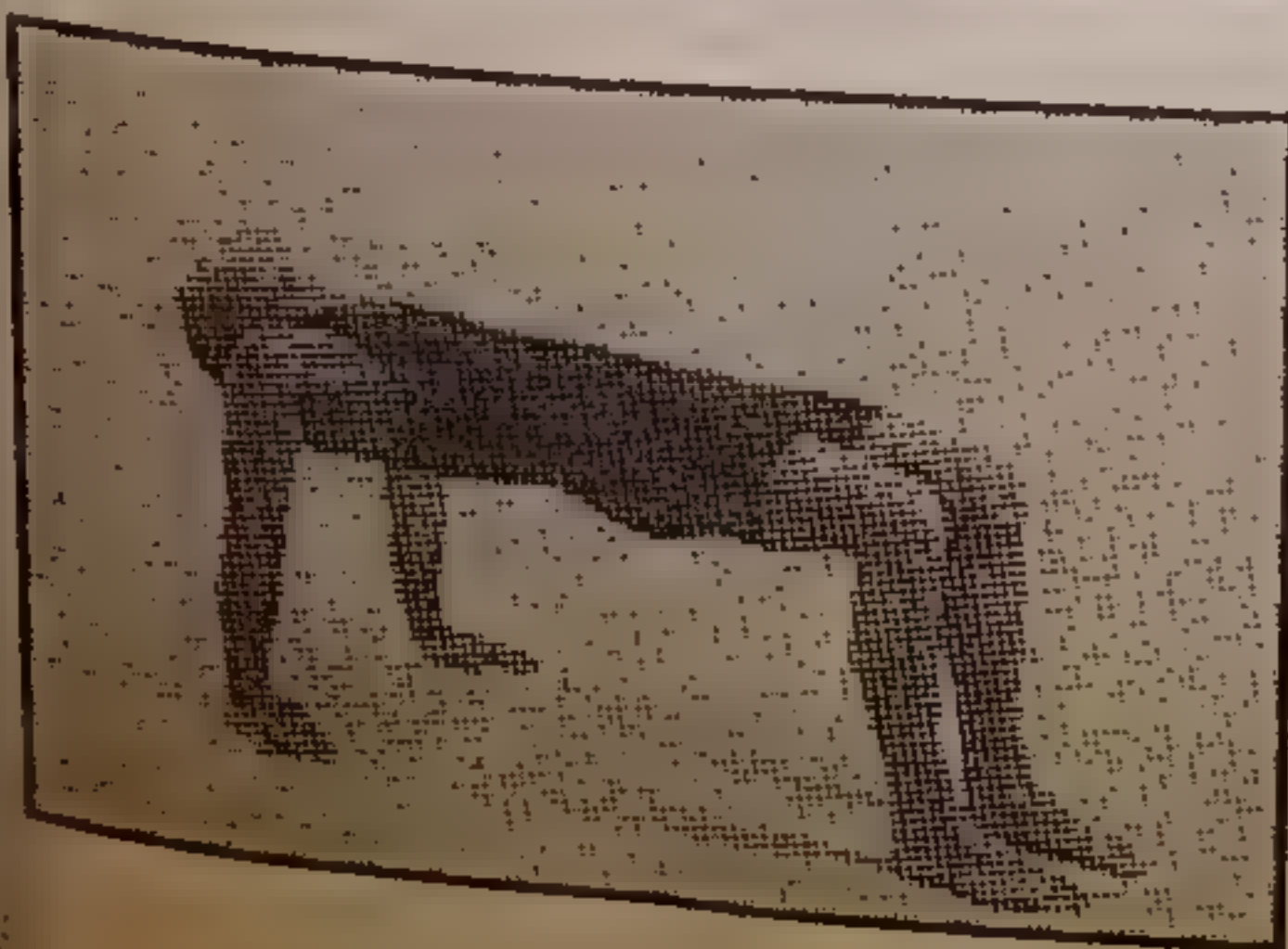
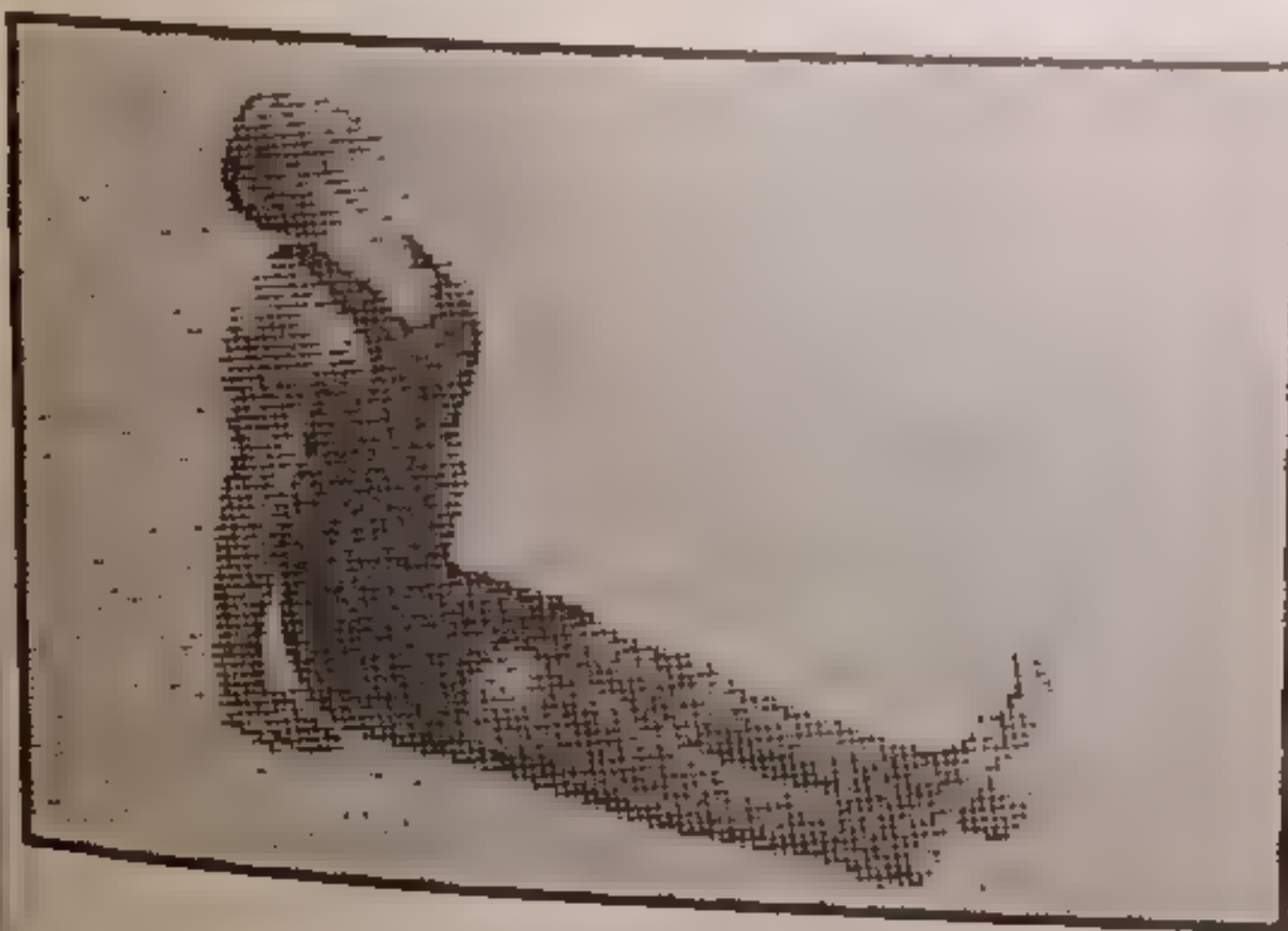
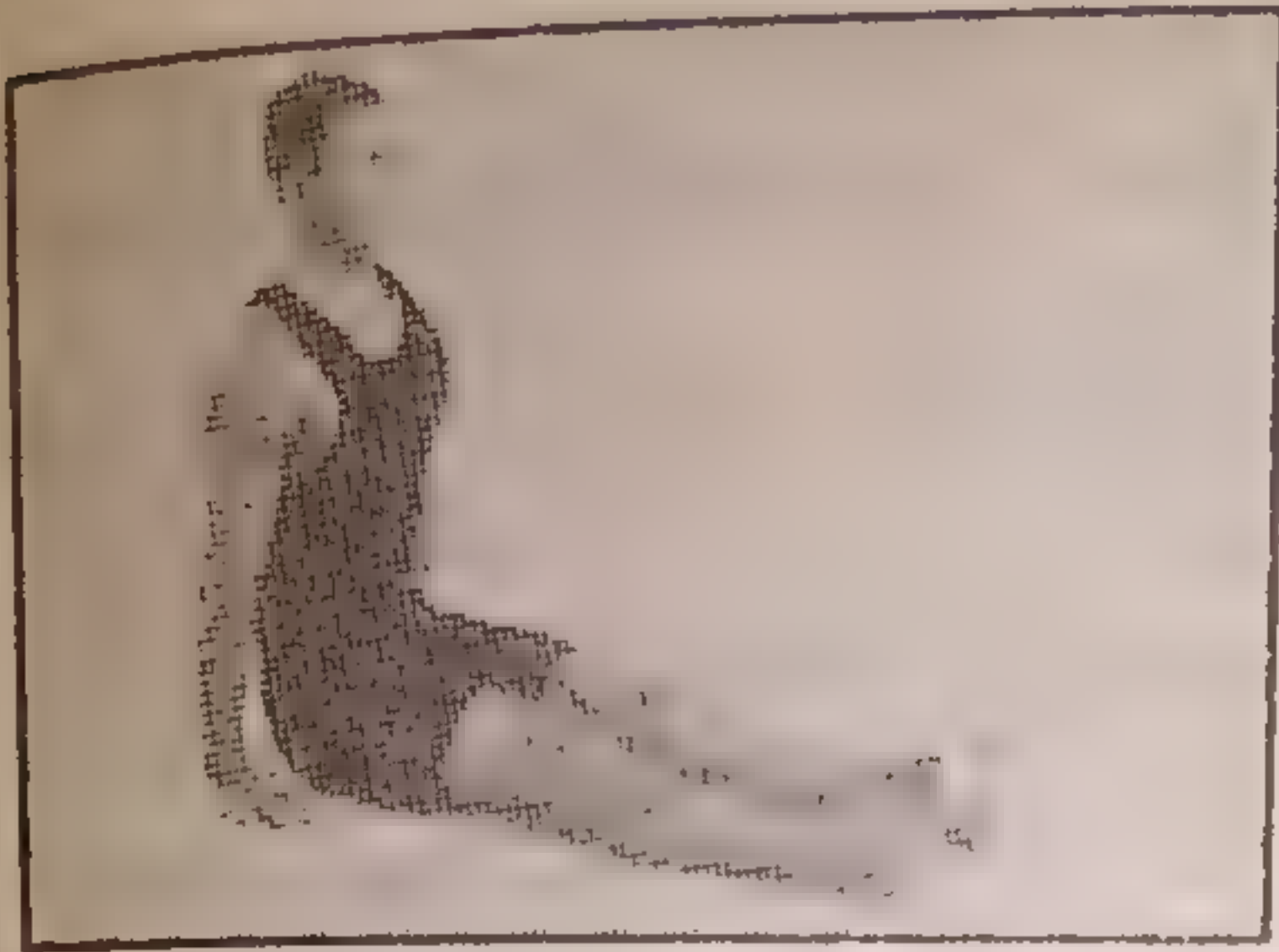
- Сядьте с прямой спиной, вытянув ноги перед собой, стопы на ширине плеч.
- Руки по сторонам, ладони упираются в пол вблизи ягодиц, руки прямые, пальцы рук обращены вперед. Вдохните.

Выполнение:

- Выдохните и прижмите подбородок к грудной клетке. Медленно вдохните, позволяя голове есте-
ственно отклониться назад. Поднимите корпус, про-
должая выполнять медленный глубокий вдох. В этом
положении вы опираетесь на руки и ноги. Колени
согнуты и расположены над лодыжками, руки пря-
мые, перпендикулярно полу. Грудная клетка, живот
и бедра образуют мост. Подошвы прижаты к полу.
- В этом положении напрягите каждый мускул
тела и задержите дыхание. Затем выдохните, посте-
пенно и тщательно освобождая легкие и расслабляя
каждый мускул, вернитесь в исходное положение.
- Немного отдохните, сделайте вдох и повторите
движение еще раз.

* Несмотря на комплексное воздействие этого упражне-
ния, все-таки следует отметить его особое влияние на чакру
солнечного сплетения. — Прим. пер.

*Четвертое
ритуальное
действие*



Особенности:

- Поднимая корпус, сильно прижмите ладони и подошвы к полу

- Резко поднимайте таз вверх, сосредоточив внимание на этом движении.

- Сжимайте ягодицы, чтобы уменьшить нагрузку на поясницу.

- (Для женщин) Если у вас симптомы менопаузы, подтяните живот и держите его в этом положении.

- Держите колени все время вместе на одной вертикальной линии с лодыжками. Для этого можно представить, что вы сжимаете между коленями мяч

- Держите голову на одной линии с позвоночником. Вначале голова распрямлена так, что подбородок касается груди. Затем верните голову в исходное положение, но старайтесь не отклонять голову назад дальше положения параллельно полу

Если вы испытываете трудности:

- Три раза в день выполняйте упражнение «Укрепление бедер» (см. раздел «Разминка», стр. 50). Поднимайте корпус только до того положения, в котором вы чувствуете себя комфортно.

- Со временем старайтесь постепенно поднимать корпус выше. Помните, что спешить не стоит.

- Если вы испытываете боли в запястьях или у вас синдром канала запястья, поднимая корпус, сожмите пальцы в кулаки.

- Если вы не можете выполнять это ритуальное действие, делайте вместо него упражнение «Разминка в мостике». (См. стр. 35).

Если вы хотите увеличить нагрузку.

- Повторяйте движение в более быстром темпе.

Предосторожности:

Выполняйте это ритуальное действие медленно каждую неделю увеличивая число повторений только на 1 или 2, если у вас повышенное давление, требующее приема лекарств, язва желудка, боли в пояснице или шее, слабые мышцы живота, слабые или малоподвижные плечи и ноги, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона или другие подобные заболевания, фибромиозит, синдром «зажима» запястья, синдром хронической усталости. У женщин во время менструаций это ритуальное движение может усилить судороги, прервать или остановить менструацию.

Посоветуйтесь с врачом.

Это ритуальное действие следует выполнять только с разрешения врача, если у вас одно из следующих заболеваний: грыжа (в т.ч. грыжа пищевода), увеличение щитовидной железы, болезнь Меньера, головокружение, эпилепсия. Если вы беременны или не позднее полугода назад у вас была операция брюшной полости, если у вас большая грыжа, неконтролируемое высокое давление, сильные артриты позвоночника или межпозвоночных дисков, прежде чем выполнять это ритуальное действие вам необходимо посоветоваться с врачом. Если у вас гипертрофия сердца, или проблемы с сердечными клапанами, или в последние 3 месяца у вас наблюдались сердечные приступы, не выполняйте это ритуальное действие без особого разрешения врача.

Пятое ритуальное действие

Помощь при заболеваниях

- артриты
- остеопорозы

- нерегулярные менструации или их задержки
- синуситы (воспаление слизистой оболочки околоносовых пазух)
- проблемы с пищеварением или кишечником
- боли в спине
- малоподвижность ног или шеи

Улучшение здоровья:

Пятое ритуальное действие оздоравливает щитовидную железу, надпочечники, почки, все органы пищеварительной системы, половые органы и железы (включая простату и матку). Оно улучшает систему кровообращения и лимфатическую систему, что оказывает позитивное воздействие на иммунную систему, стимулирует глубокое дыхание, усиливает энергию и жизненную силу, ускоряет вращение всех чакр.* Оно повышает тонус живота, сердечной мышцы и диафрагмы, укрепляет живот, ноги и руки и помогает при боли в пояснице, при малоподвижности ног и шеи. Для женщин: подобно 2, 3 и 4 ритуальным действиям оно особенно полезно при симптомах менопаузы, нерегулярных месячных или задержках. Оно очищает носовые пазухи, уменьшает проблемы с пищеварением и кишечником, помогает при остеопорозах рук и ног, а также может помочь тем, кто страдает от артритов в области бедер, спины, плеч, рук и ног.

Исходное положение:

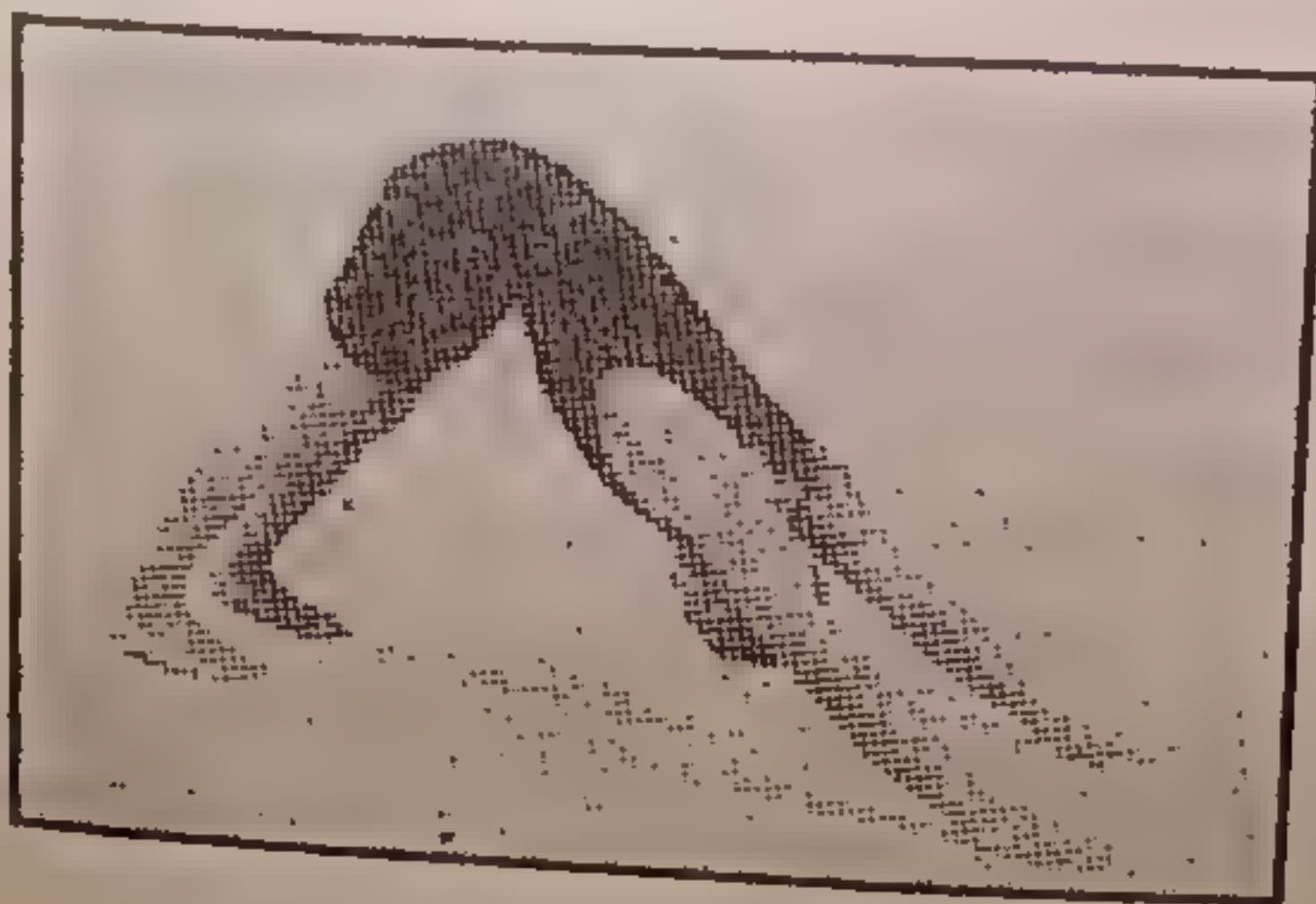
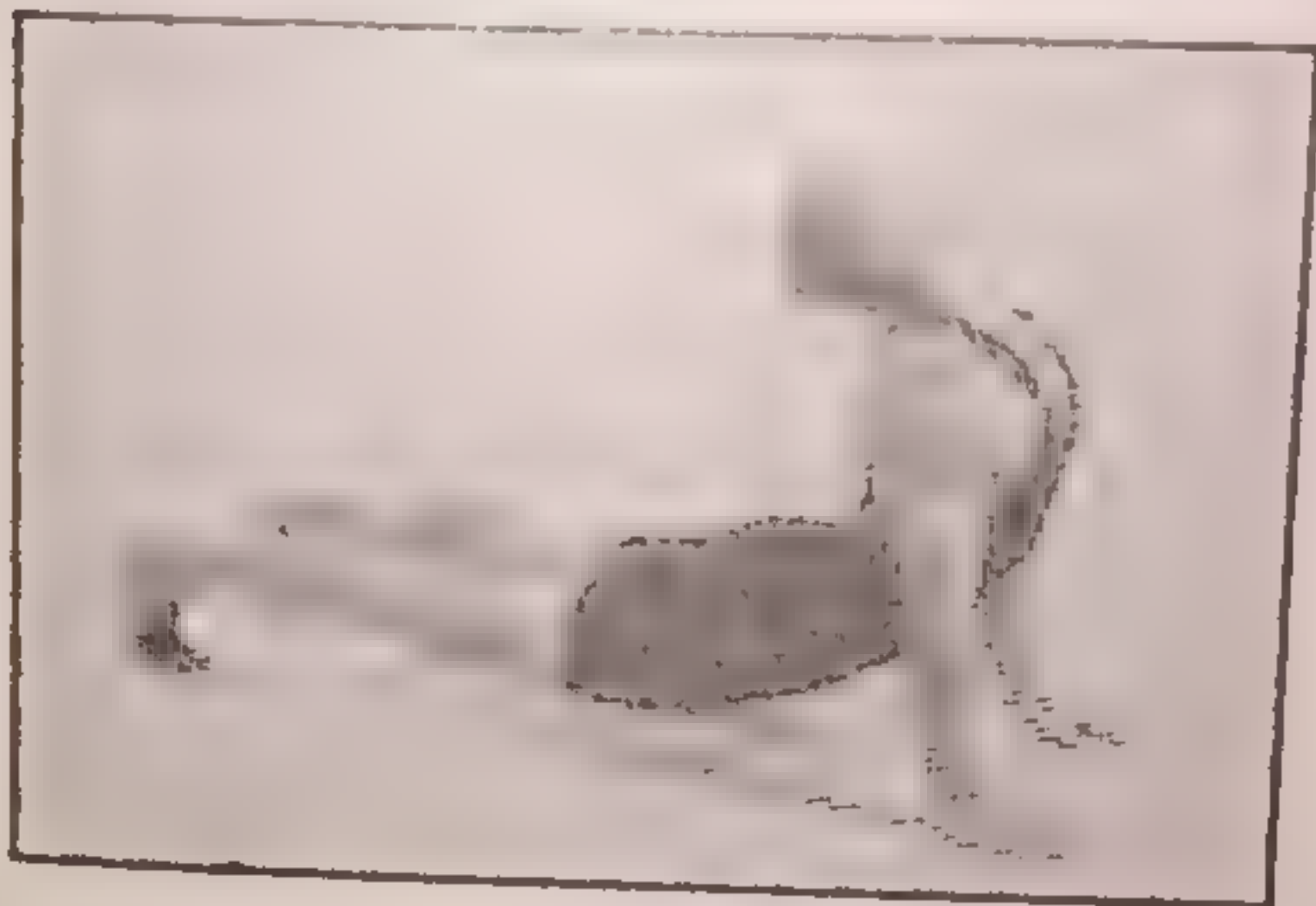
- Лягте на живот, ноги прямые, пальцы подошвы. Руки располагаются прямо под плечами, ладони*

* Несмотря на комплексное воздействие этого упражнения, все-таки следует отметить его особое влияние на самую нижнюю, корневую, чакру тибетской системы. — Прим. пер.

ми вниз. Ноги располагаются примерно на ширине плеч, на одной линии с руками, обеспечивая устойчивую опору.

● Выдохните. Поднимите корпус и ноги, полностью распрямляя руки, до положения перпендикулярно полу, подогните пальцы ног. Эта поза напоминает отжимание: сильный прогиб в спине, грудная клетка раскрыта, прогиб в пояснице.

Пятое ритуальное действие



Выполнение.

- Медленно вдохните через нос, плавно отклоняя голову назад как можно дальше

- Продолжая вдыхать, согнитесь в тазобедренных суставах, поднимая таз вверх в позу, напоминающую горку. В то время как вы переходите в эту позу, голова естественно движется вперед. Прижмите подбородок к груди, так, чтобы вы могли видеть стопы, подошвы теперь почти полностью прижаты к полу, хотя пятки могут быть чуть-чуть подняты

- Выдохните, тщательно освободив легкие, вернитесь в положение прогиб с прямыми руками и ногами. Вдохните, повторите движение несколько раз.

Особенности:

- Помните, что вы не должны возвращаться в исходное положение лежа на животе, пока вы не закончите полный цикл этого упражнения.

- Все время подтягивайте живот и сжимайте ягодицы, чтобы уменьшить нагрузку на поясницу.

- Сосредоточьте внимание на плечах, задней поверхности ног, на раскрытии и освобождении грудной клетки. Представьте, что таз и копчик как бы всплывают вверх.

- Расслабьте голову и шею, чтобы уменьшить напряжение шеи.

Если вы испытываете трудности:

- Опустите бедра и колени на пол и поднимайте только верхнюю часть корпуса, пока руки не окрепнут.
- 3 раза в день выполняйте упражнение для укрепления запястий, рук и плеч (См раздел «Разминка», стр 30-52).

- Если у вас боли в запястьях или синдром канала запястья, вместо того чтобы упираться в пол

ладонями, сожмите пальцы в кулаки и перенесите вес на суставы пальцев.

● Если вы чувствуете боль в коленях, тогда, отрывая корпус и бедра от пола, можно колени согнуть.

● Если вы не можете выполнять пятое ритуальное действие, делайте вместо него разминочное упражнение «Собака вниз головой» (стр. 40)

Если вы хотите увеличить нагрузку

● Повторяйте движение в более быстром темпе.

Предосторожности

Выполняйте это движение медленно, при необходимости каждую неделю увеличивая число повторений только на 1 или 2, если у вас язва желудка, боли в пояснице или шее, слабые мышцы живота, слабые или малоподвижные плечи и ноги, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона или другие подобные заболевания, фибромиозит синдром «зажима» запястья, синдром хронической усталости

Посоветуйтесь с врачом

Посоветуйтесь с врачом, прежде чем выполнять это ритуальное действие если у вас повышенное давление, грыжа или грыжа пищевода, сильные артриты позвоночника или межпозвоночных дисков, увеличение щитовидной железы, болезнь Меньера, головокружение, эпилепсия, если вы беременны или не позднее полугода назад у вас была операция в брюшной полости. Если у вас гипертрофия сердца, или проблемы с сердечными клапанами или в последние 3 месяца у вас наблюдались сердечные приступы, не выполняйте это ритуальное действие без особого разрешения врача.

Расслабление после Пяти ритуальных действий

После выполнения Пяти ритуальных действий полезно расслабиться 5–10 минут. Попробуйте следующую технику расслабления:

Лягте на спину, закройте глаза. Выполняйте упражнение «Проход по всему телу с брюшным дыханием», описанное в этой главе в разделе «Разминка» (стр. 32). Во время расслабления, для которого характерно глубокое, медленное, легкое дыхание, уходят все напряжения, которые могли возникнуть во время выполнения упражнений, уменьшается возможность остаточных напряжений и увеличивается благоприятное воздействие упражнений на нервы, железы и внутренние органы тела. Во время расслабления уравниваются энергии в чакрах, нервная система успокаивается. Это состояние сохранится у вас на весь день.

Шестое ритуальное действие

Шестое ритуальное действие относится к отдельной категории. В книге «Древний секрет источника молодости (книга 1)» оно рассматривается отдельно от остальных пяти упражнений.

Шестое ритуальное действие включает в себя половое воздержание как окончательный метод достижения замечательной молодости и способности молодо выглядеть. Это объясняется тем, что жизненная энергия, которая обычно проявляется в сексуальности, здесь направляется в другие энергетические центры тела. Полковник Брэдфорд проводил отличие между западной монашеской традицией, в которой такие импульсы подавляются, и восточным подходом, в котором сексуальная энергия может быть

использована в ином направлении, трансформирована для высших целей.

Сексуальное воздержание — это обычное требование для тех, кто вступил на духовный путь. В йоге сексуальное воздержание часто практикуют для того, чтобы сохранить энергию. Некоторые рассматривают «перенаправление» сексуальных импульсов как способ ускорения духовного развития. Подобный выбор выводит человека за пределы обычного потока жизни, и это один из способов переместить внимание в жизни от обыденного к духовному.

Хотя в отчете полковника Бродфорда говорилось, что для выполнения шестого ритуального действия необходимо полное воздержание, сам я в этом до конца не уверен. Сексуальное воздержание не является совершенно необходимым во всех школах Тибетского буддизма. Мой собственный опыт позволяет считать, что подход, лежащий в основе шестого ритуального действия, можно несколько упростить, и это ритуальное действие можно использовать так, чтобы найти новые, более творческие способы проявления сексуальной энергии, даже если человек не ведет абсолютно целомудренную жизнь.

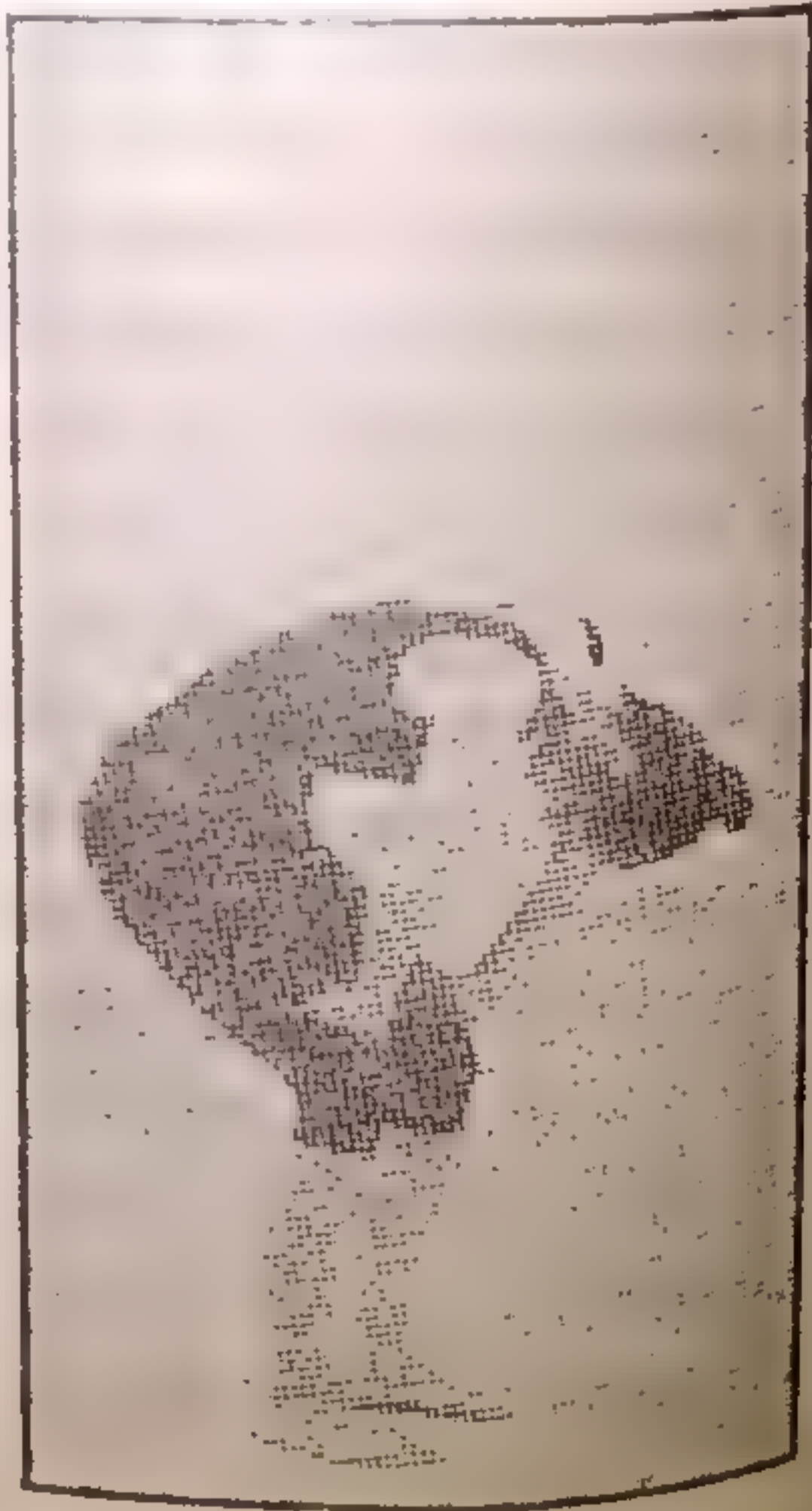
Многие люди время от времени ощущают в себе избыток сексуальной энергии или сильное сексуальное влечение в то время, когда у них нет сексуального партнера. В этом случае такая энергия может проявляться как нервозность, беспокойство, тревога; она также может приводить к перееданию. Практика шестого ритуального действия дает этой энергии здоровый, сбалансированный выход, помогающий избавиться от напряжения. В результате выполнения этого упражнения вы почувствуете себя более расслабленными и, как я уже говорил раньше, более молодыми.

Я считаю, что мы можем использовать сексуальную энергию для того, чтобы оживить другие области нашей жизни, поставить другие цели. Шестое ритуальное действие перемещает эту энергию так, что она действительно служит другим целям. Поэтому, даже если вы не хотите полного воздержания, то, как мне кажется, шестое ритуальное действие все равно может оказаться полезным. Но его следует делать только тогда, когда вы чувствуете сильное сексуальное влечение, которое по той или иной причине остается неудовлетворенным, или тогда, когда вы ощущаете избыток сексуальной энергии.

Исходное положение:

- Встаньте прямо, ноги с [] в стороны и устойчиво стоят на полу, руки [] [].

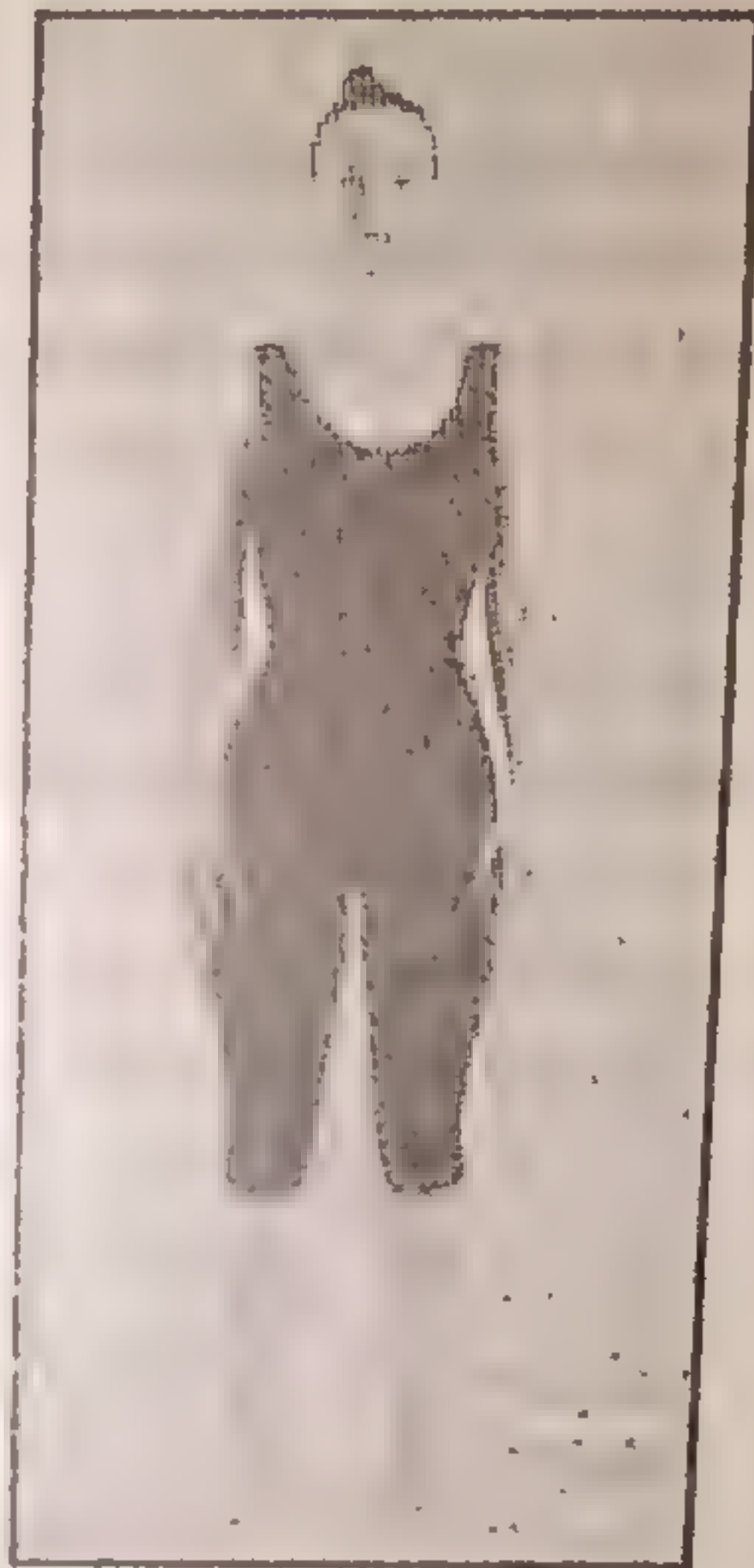
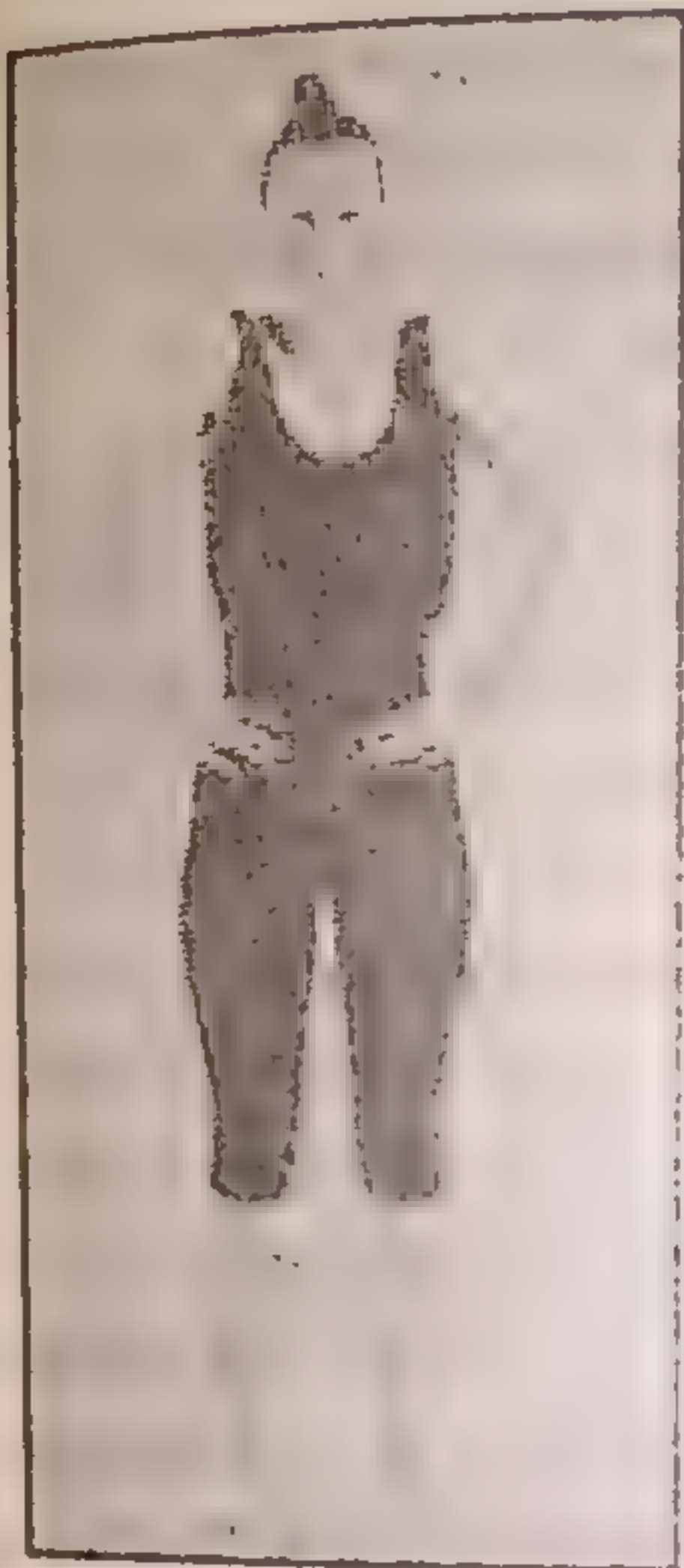
Шестое ритуальное действие



поло
цы н
возд

камн
плеч
ражн
жны
груд
Имен
цент

связа
солне
- Пр



Выполнение:

- Медленно выдохните, сгибаясь в пояснице, руки положите на колени, локти в стороны, большие пальцы наружу. Продолжайте выдох до тех пор, пока весь воздух не выйдет из легких.

- Не вдыхая, выпрямитесь до положения стоя. Руками упритесь в бедра, надавливая на них, при этом плечи слегка приподнимаются. Секрет силы этого упражнения в том, что когда плечи поднимаются, вы должны подтянуть живот и как можно больше поднять грудную клетку. И все это выполняется на выдохе. Именно это положение перемещает энергию в другие центры*. Сохраняйте позу как можно дольше.

* Таким образом, энергия из нижнего, корневого, центра, связанного с сексуальной активностью, перемещается в центр солнечного сплетения и высшие центры, где она и хранится.
— Прим. пер.

- Когда вы почувствуете желание вдохнуть, позвольте воздуху втекать через нос. Когда легкие наполнятся, выдохните через рот. Выдыхая, расслабьте живот и плечи, а руки переменяются с бедер и естественно свисают по сторонам.

- Сделайте несколько глубоких дыханий, вдыхая и выдыхая через нос. На этом заканчивается один полный цикл данного ритуального действия. Оно выполняется всего 2 или 3 раза.

Несколько заключительных советов:

- Выполняйте ритуальные действия в заданном порядке от первого к пятому ритуальному действию.

- Выполняйте Пять ритуальных действий ежедневно. Конечно, будут дни, когда вам не удастся выделить 20-30 минут, необходимых для выполнения всей последовательности. Но не вырабатывайте привычку прерываться более чем на один день, иначе вы упустите благоприятную возможность ощутить на себе благоприятное влияние Пяти ритуальных действий на вашу жизнь и здоровье.

- Если вы больны, заняты или в стрессовом состоянии, то лучше выполнить каждое ритуальное действие хотя бы 3 раза вместо того, чтобы пропустить их полностью. Для выполнения всех ритуальных действий по 3 раза требуется менее 5 минут. Это подобно тому, как вы утром умываетесь вместо того, чтобы принять душ, — как бы вы ни спешили утром, всегда есть время для того, чтобы умыться.

- Если вы пропустили более одного дня, советую вам несколько уменьшить нагрузку. Делайте меньшее число повторений, чем раньше, и в течение недели вновь восстановите необходимую форму. Не пытайтесь добавить число повторений за то время, которое вы пропустили. Не стоит переоценивать тот факт,

что возобновляя упражнения после пропусков или начиная выполнять их вновь, важно последовательно работать, стараясь со временем выполнить 21 повторение каждого ритуального действия.

- Даже если вы способны с самого начала выполнить 21 повторение, следуйте данным инструкциям. Последовательно подойдите к выполнению полного цикла. В отличие от ритмической гимнастики или других общеизвестных упражнений, ритуальные действия действуют на более тонком уровне, чем просто мышечная сила и ловкость. Уважайте этот процесс, стремитесь скорее к качеству, чем к количеству.

- Постоянная практика в соответствии с данными инструкциями обеспечит ваш успех. В этом случае вы, скорее всего, не будете разочарованы и обнаружите, что не так трудно сочетать ее с вашими ежедневными обязанностями. И тогда вы вряд ли будете испытывать неприятные ощущения, такие, как тошнота или головокружение.

- 21 повторение каждого ритуального действия — это все, что требуется. Нет необходимости делать их большее число раз. Если желаете, вы можете выполнять ритуальные действия 2 раза в день, утром после пробуждения и вечером, по крайней мере, через 2 часа после еды. Или, возможно, вы захотите использовать один из этих сеансов вместо других способов расслабления и самонаблюдения, например, таких, как йога.

- Лучше всего выполнять ритуальные действия утром натощак, сразу же после пробуждения. Я бы рекомендовал встать на полчаса раньше, чтобы у вас было достаточно времени, и не спеша выполнять ритуальные действия. Я знаю, что это может показаться трудным, особенно поначалу, но ваши усилия будут вознаграждены. Вы начнете новый день, чувствуя себя

пробудившимися, расслабленными и энергичными, а иной раз заметите, что время сна уменьшится.

● Важно носить свободную, удобную одежду, мешающую движениям. Идеальными для занятий будут тренировочные брюки, шорты и майка, пижама или даже белье. Думаю, что лучше заниматься босиком, но, если ноги мерзнут, можно надеть носки. Как и в других видах упражнений, те, кто носит очки, должны их снять.

● Ритуальные действия помогут вам расслабиться, поэтому важно не окружать место их выполнения предметами, вызывающими беспокойство и раздражение. Найдите самое удобное, спокойное, уединенное и достаточно просторное место для того, чтобы вы могли удобно расположиться, продолжившись в полный рост.

● Если пол не покрыт ковром, то вам, возможно, потребуется гимнастический мат, коврик для йоги, кусок поролона или небольшой гладкий коврик, на который можно лечь. Начинайте упражнения с сосредоточения. Настало время обратить внимание на тело, научиться его слушать. Я знаю, что многие люди думают иначе, однако считаю, что лучше не использовать музыкальный фон для занятий. Музыка становится еще одним фактором, отвлекающим мысли от тела.

● Спокойная атмосфера выполнения ритуальных действий является идеальной, но в жизни это не всегда возможно. Примите это, не боритесь с этим и не позволяйте, чтобы сонливость или домашняя суета стали оправданием того, чтобы не выполнять практику.

● Выполняя ритуальные действия, старайтесь не думать о планах на текущий день, обязанностях и опасениях. Заметив, что вы поглощены мыслями и отвлекаетесь от осознания ощущений на теле, вновь

сосредоточьте внимание на выполняемых движениях. Возможно, как и мне, вам придется выполнять это вновь и вновь. Сосредоточение на дыхании поможет вам сконцентрировать внимание и расслабиться.

● Пять ритуальных действий могут хорошо вписаться в вашу жизнь. В отличие от многих техник и школ, пришедших к нам с Востока, для выполнения ритуальных действий не требуется менять образ жизни, представления о мире или религию. Несмотря на то, что они основаны на древней духовной традиции, их можно выполнять просто как упражнения.

● Ритуальные действия дают хорошую подготовку и поддержку тем, кто интересуется медитацией. Желательно выполнять их вначале, а затем медитировать. Даже если вы не медитируете, возможно, вы захотите некоторое время после занятия посидеть спокойно, расслабленно, с «ясным умом». Просто спокойно полежите на спине 10-15 минут после завершения комплекса. Поскольку расслабление играет решающую роль в способности тела себя лечить и питать, это только усилит положительный эффект ритуальных действий.

Мой собственный опыт

Я разработал собственную утреннюю программу, которая дает мне все преимущества полного занятия (даже чашечку кофе), но не требует специального оборудования, не отнимает много времени и не заставляет страдать от избытка кофеина.

Я выполняю разминочные упражнения сразу же после пробуждения. Они помогают мне сосредоточиться на теле и рассеять ощущение усталости и сонливости, которое нередко бывает после пробуж-

Древний секрет источника молодости

дения. Я сравниваю это с разогревом мотора. Затем я выполняю Пять ритуальных действий. Они оказывают сильное и быстрое действие. Я чувствую, как возрастает ясность ума, ощущаю прилив физических и душевных сил. Возникает чувство удовлетворения и завершенности. Ритуальные действия помогают мне выполнять йоговские позы, которые я также делаю. Занятие я всегда завершаю небольшим, но доставляющим удовольствие расслаблением или медитацией.

Мой рабочий день заполнен до предела. Он начинается рано и заканчивается поздно. Если я выполняю Пять ритуальных действий, я чувствую, что готов встретиться с любыми возникшими трудностями и испытаниями, зная, что обладаю хорошим здоровьем и неиссякаемой энергией.

Желаю вам успехов в практике Пяти ритуальных действий и убежден, что вы находитесь на пути к обретению истинного, несокрушимого здоровья и огромной жизненной силы.

С
ровь
ями,
пита
ни че
ета д
зичес
лагае
К
лючае
ния пр
ламы
преиму
лишь
Кр
дукт п
ит впа
ковник
ты, ове
мала у
По
такого
сталки
настыр
я замет
Индии,
щаемой
дел, ка
этими
четырех

СОЧЕТАНИЕ ПРОДУКТОВ И ДРУГИЕ СОВЕТЫ ПО ДИЕТЕ

д-р Стэнли С. Басс и Чет Дэй

Обсуждая различные аспекты, связанные со здоровьем, долголетием и Пятью ритуальными действиями, полковник Брэдфорд дает советы по диете и питанию, подчеркивая важную роль питания в жизни человека. Брэдфорд поясняет, что правильная диета дополняет «чудесные признаки улучшения физического состояния». Рассмотрим некоторые из предлагаемых им рекомендаций по диете.

Ключ к хорошему здоровью, согласно Брэдфорду, заключается в проверенных временем методах потребления простой пищи. Согласно Брэдфорду, трудолюбивые ламы производили собственные продукты и питались преимущественно вегетарианской пищей, добавляя к ней лишь небольшое количество яиц, масла и сыра.

Кроме того, ламы употребляли лишь один продукт питания за один прием пищи. «Хотя вам не стоит впадать в подобные крайности, — объясняет полковник Брэдфорд, — я бы порекомендовал вам фрукты, овощи и продукты с большим содержанием крахмала употреблять отдельно от мяса, рыбы и птицы».

Полковник также предупреждает об опасности такого явления, с которым многим из нас приходится сталкиваться, а именно о переедании! «Прожив в монастыре два года, — говорит Брэдфорд, — первое, что я заметил, когда приехал в один из крупных городов Индии, — это невероятное количество пищи, поглощаемой всеми, кто может себе это позволить. Я видел, как один человек съел за один раз столько, что этими продуктами можно было накормить досыта четырех лам, выполнявших тяжелую работу».

Кроме того, полковник Брэдфорд заметил, что количество продуктов, потребляемых за один прием, было поистине ужасающим. «Поскольку у меня уже вошло в привычку есть один или два раза в день, — говорил он, — я был поражен, насчитав однажды 23 разнообразных продукта питания на столе хозяина, принимавшего гостей. Ничего удивительного, что у западных людей такое плохое здоровье. Создается впечатление, что они знают мало или совсем ничего не знают о связи диеты со здоровьем и силой».

В заключение полковник Брэдфорд посоветовал нам есть медленно и тщательно пережевывать пищу. «Пережевывание — один из важнейших этапов в процессе измельчения пищи, чтобы она могла лучше усваиваться организмом, — объяснил он. — Все, что человек ест, необходимо сначала измельчить в полости рта, до того, как пища попадет в желудок и будет переварена».

Полковник сделал следующее резюме о пользе правильного питания и сочетания продуктов: «Правильное сочетание продуктов, правильное количество пищи и правильный способ принятия пищи — все это вместе дает прекрасные результаты. Если у вас избыточный вес, это поможет вам похудеть. Если же у вас малый вес, это поможет его набрать».

А затем он дал пять правил улучшения здоровья с помощью правильного питания.

- Никогда не ешьте углеводы и мясо в одно и то же время, даже если у вас крепкое здоровье и кажется, что заботиться об этом сейчас нет необходимости.

- Если кофе действует на вас возбуждающе, пейте черный кофе без добавления молока или сливок. Если и после этого кофе будет оказывать возбуждающее действие, исключите его из своей диеты.

● Не
станет
мой пи
У

в день.
время.*

● С
за один

В эт
коменда
Брэдфор

Есте

Хотя
нают ти
пользо
рые тот
лярной
ной как

Бол
лы Есте
ковника
рекомен
а также
яиц из-з

Пите
принцип
берта М

* Авт
достерега
ного зара
щевое от

- Пережевывайте пищу до тех пор, пока она не станет жидкой, и ограничьте количество потребляемой пищи.

- Употребляйте сырые яичные желтки один раз в день. Лучше их есть до или после еды, но не во время.*

- Сократите до минимума количество продуктов за один прием пищи.

В этой главе мы приведем более подробные рекомендации по диете, чем те, что давал полковник Брэдфорд.

Естественная гигиена и источник жизни

Хотя советы Питера Келдера во многом напоминают тибетские практики питания, он, вероятно, использовал наставления полковника Брэдфорда, которые тот взял из школы укрепления здоровья, популярной в 1930-е годы (а также и сейчас) и известной как «Естественная гигиена».

Большая часть современных поклонников школы Естественной гигиены одобрили бы правила полковника Брэдфорда. Однако специалисты по гигиене рекомендовали бы совсем исключить из диеты кофе, а также возражали бы против употребления сырых яиц из-за возможного заражения сальмонеллой.

Питер Келдер, возможно, читал или слышал о принципах Естественной гигиены из работ д-ра Герберта М. Шелтона, человека, который почти в оди-

* Авторы, занимающиеся сейчас проблемами питания, предостерегают против употребления сырых яиц из-за возможного заражения сальмонеллой, что может стать причиной пищевого отравления

ночку возродил школу XIX века, первоначально известную как «Гигиена». Д-р Шелтон объединил, усовершенствовал и привел в соответствие с требованиями времени принципы этой школы и дал ей новое название — «Естественная гигиена». Помимо издания ежемесячного журнала и наставлений в семи томах по этой теме, д-р Шелтон писал статьи для журналов по физической культуре Бернерра МакФаддена, а также для других альтернативных изданий, пользовавшихся популярностью в то время. В течение долгого времени у школы «Естественной гигиены» имелись немногочисленные, но преданные сторонники. Затем, в 1935 году, Харвей и Мэрилин Дيامонд опубликовали книгу «Соответствуйте жизни» — книгу о здоровье и диете, в которой объяснялись основные принципы школы «Естественной гигиены». Написанная простым языком и содержащая анекдотические рассказы о том, как преуспеть в жизни, книга «Соответствуйте жизни» вскоре стала бестселлером. Она научила многих людей тому, как правильно питаться и жить более осознанно, в ней также в доступной форме были изложены основные идеи школы «Естественной гигиены».

Сегодня тысячи людей являются членами Американского общества естественной гигиены. Хотя о школе «Естественной гигиены» написаны сотни книг, в них содержится не так много правил здорового образа жизни. Если вы выполняете эти простые и вполне разумные правила, то ваша жизнь и здоровье улучшатся настолько, что даже трудно представить:

- Питайтесь просто, ешьте преимущественно сырую вегетарианскую пищу.
- Сочетайте продукты разумно. (См. раздел о сочетании продуктов).
- Дышите свежим воздухом.

● Каждый день загорайте, если вам это не противопоказано. Однако избегайте солнечных ожогов.

● Пейте чистую воду, когда вы испытываете жажду.

● Отдыхайте и спите по крайней мере 8 часов в сутки.

● Тренируйтесь по крайней мере по 20 минут 3

раза в неделю. Некоторые авторы рекомендуют упражнения, основанные на повышенном кислородном

обмене, такие, как плавание, бег, езда на велосипеде и

т.п.; другие рекомендуют поднятие тяжестей или рез-

кие, рывковые движения. Многие полагают, что ходь-

ба быстрым шагом каждый день в течение 30 ми-

нут — очень полезное упражнение.

● Поддерживайте чистоту тела.

● Всегда делайте эмоциональную паузу перед тем, как предпринять какие-то действия, избегайте слепого реагирования.

● Избегайте перепадов температуры.

● Уделяйте время семье и друзьям.

Конечно же, не каждый захочет придерживаться вегетарианской диеты, питаться преимущественно сырой пищей, как советует Естественная гигиена. При- знавая это, д-р Шелтон разработал и усовершенствовал правила сочетания различных продуктов для лучшего переваривания пищи. Если продукты сочетаются, пищеварительная система работает более эффективно, питательные вещества легче усваиваются организмом и здоровье в целом улучшается.

Что такое сочетание продуктов?

Сочетанием продуктов называется смешивание различных видов пищи во время ее приема, например, немного салата, потом вареные овощи, кусочек

хлеба, после этого кусок мяса, затем немного сока или вина и вновь салат. Многие люди повторяют это последовательное чередование до тех пор, пока не очистят всю тарелку. Затем обед завершается одним или двумя десертами и, возможно, напитками.

Смешивание разных видов продуктов создает проблемы, поскольку на переваривание каждого вида требуется разное количество времени. (См раздел «Время переваривания наиболее распространенных продуктов», стр. 96). На переваривание наиболее тяжелой пищи, как правило белков, уходит больше всего времени, и это первый вид пищи, который должен быть переработан в желудке. На переваривание белков уходят часы. А если там есть немного жира, то процесс переваривания длится еще дольше.

Быстроперевариваемая пища, такая, как фрукты и овощи, должна задерживаться в желудке, оставаться там и ждать, пока переварится наиболее концентрированная, тяжелая пища. Этот процесс может длиться до 8 часов. За это время фрукты, вареные и сырые овощи, а также углеводы подвергаются распаду и брожению. Так как желудку предлагают переварить эту беспорядочную массу, он начинает вырабатывать газы, кислоты и даже алкоголь, не говоря уже о том, что возможно несварение. Полного переваривания не происходит до тех пор, пока пища не достигнет кишечника, где требуются дополнительные ферменты (ферменты), чтобы переработать непереваленную пищу, и минеральные вещества, чтобы нейтрализовать кислоты. Проще говоря, принципы сочетания продуктов дают указания, какие продукты вы должны, а какие не должны употреблять вместе для нормального пищеварения и хорошего самочувствия.

Проблемы со здоровьем из-за неправильного сочетания продуктов

Какие проблемы возникают из-за неправильного сочетания продуктов? Ответ, разумеется, зависит от конкретного человека, но в общем можно сказать, что те, кто неправильно сочетает продукты, испытывают нежелательное воздействие пищевых ферментов в желудке и почувствуют как минимум, несварение и/или изжогу после еды. Могут возникать и другие проблемы, такие, как газы, отрыжка, повышенная кислотность, вздутие живота, удержание жидкости, вялость ума и неспособность концентрироваться в течение нескольких часов после принятия пищи.

При неправильном сочетании продуктов переваривание пищи может длиться от 2 до 8 часов. Для процесса пищеварения требуется слишком много энергии, что приводит к усталости, потребности в дополнительном сне и отдыхе. Это может стать причиной сверхчувствительности, раздражительности, депрессии, цинизма, отрицательных эмоций и накопления токсинов в организме и в крови.

Кроме того, накопление токсинов вследствие несварения ведет к простудам и создает основу для развития многих недугов и болезней, ослабляет иммунную систему, приводит к раннему старению, утрате сексуальных желаний и способностей, может ослабить сперму и яйцеклетки. Короче говоря, неправильное сочетание продуктов питания может привести к ухудшению физического, ментального и эмоционального здоровья и сократить вашу жизнь.

Преимущества правильного сочетания продуктов

Те, кто правильно сочетает продукты питания, сразу же отмечают улучшение здоровья, так как нагрузка на органы пищеварения уменьшается. Правильное сочетание продуктов — гарантия лучшего питания, лучшего переваривания пищи, улучшения настроения, уменьшения болей и газов. Вследствие того, что в организме образуется меньше ферментных и токсических веществ, многие люди замечают, что исчезают проблемы с пищевыми аллергиями. Те, кто страдал от газов в течение многих лет, часто чувствуют полное облегчение уже через несколько дней после того, как начинают правильно сочетать продукты. Возможно, самое удивительное состоит в том, что правильное сочетание продуктов увеличивает количество энергии и ведет к потере веса.

Вот краткое изложение того, какие улучшения здоровья у вас произойдут, если вы будете правильно сочетать продукты питания.

● *Улучшение пищеварения* — если вы станете следовать тем правилам сочетания, которые приводятся начиная со стр. 99, пищеварение у вас должно значительно улучшиться. Через несколько дней газы, кислый желудок, изжога и запоры — все те недомогания, которые причиняли вам беспокойство в течение многих лет, начнут проходить или совершенно исчезнут. Часто люди говорят: «Я не могу следовать правилам сочетания продуктов. Это слишком трудно». Мы советуем таким людям в порядке эксперимента попытаться следовать диете хотя бы в течение недели. Мы рекомендуем, потому что знаем: как только они заметят, что в результате правильного сочетания продуктов пищеварение у них

улучшилось, они не захотят возвращаться к старой системе питания.

● *Потеря лишнего веса* — если вы будете употреблять хорошо сочетающиеся продукты, то по утрам будете спешить встать на весы. Почему? Потому что лишние килограммы, жировые отложения на бедрах, дряблые руки и целлюлит полностью исчезнут! Многие из тех, кто правильно сочетает продукты питания, действительно ценят подобный способ похудения, так как теряют в весе от 1,5 до 2,5 кг еженедельно. Что касается меня лично (Чет Дэй), мой вес снизился с 87 до 67 кг в течение первых четырех месяцев после того, как я начал правильно сочетать продукты и жить в соответствии с принципами Естественной гигиены!

Вследствие улучшения пищеварения вашему телу уже не понадобится большое количество воды, чтобы промывать клетки, и оно не будет отекать от избытка жидкости; вы обретете хорошее самочувствие и очиститесь от слизи. Поскольку, когда вы начнете правильно сочетать продукты, вам будет требоваться меньше пищи, то ежедневное потребление калорий уменьшится, а следовательно, уменьшится и ваш вес! Чтобы утолить голод, вам достаточно будет небольшого количества еды, потому что ваш организм сможет усвоить больше питательных веществ.

Кроме того, вы сэкономите деньги, потому что перестанете столько есть. И, что очень важно, чем меньше вы будете есть, тем дольше будете жить. Ваши органы пищеварения будут меньше изнашиваться. Луиджи Корнаро, итальянский дворянин и писатель 14-го столетия, дожил до 102 лет, питаясь два раза в день, довольствуясь всего лишь 350 г пищи и 400 мл виноградного сока, потому что правильно сочетал продукты и сохранял энергию, обычно растрчиваемую

на пищеварение. Он начал так питаться, когда ему было 35 лет и его здоровье быстро ухудшалось от переедания. Врачи советовали ему проявить благоразумие, если он не хочет умереть. Он последовал их советам и во все времена был одним из лучших писателей, писавших о проблемах здоровья.

● *Увеличение энергии* — если вы правильно сочетаете продукты, вашему организму требуется гораздо меньше энергии для переваривания пищи. В результате вы, вероятно, почувствуете значительное повышение уровня энергии.

● *Общее улучшение здоровья* — вы проснетесь, полностью восстановив силы, так как вследствие правильного сочетания продуктов пищеварительная система у вас не перегружена. Вы будете чувствовать себя лучше, бодрее и станете меньше спать. Ваше настроение значительно улучшится с исчезновением проблемы несовместимости продуктов, не сочетающихся друг с другом. Ваша мозговая деятельность улучшится, укрепится здоровье, и вы почувствуете себя счастливыми.

Кла

Сл
ся пра
вую пи
наибол
ные по

орехи и
горох, м
щеная

картофе
ва, хлеб
бовые, :

растите
ки, семе

апельси

вишня,
пограда

бананы,
хофрук

сельдер
кукуруз
кольраб
свекла,

* Прим

Классификация пищевых продуктов для правильного их сочетания

Следующая классификация поможет вам научиться правильно сочетать продукты и готовить здоровую пищу. См. также раздел «Время переваривания наиболее распространенных продуктов», где есть данные по многим продуктам каждого вида.

Белки

орехи и семечки, арахис, яйца, соевые, сушеные бобы, сушеный горох, молоко*, сыр, чечевица, пророщенные семечки, пророщенная чечевица, мясные продукты (рыба, птица, мясо)

Углеводы

картофель, сладкий картофель, фасоль, каштаны, кабачок, тыква, хлеб, макароны, крупы и зерновые, пастернак, кокосы, бобовые, зрелая кукуруза

Жиры

растительное масло, масло*, сливки*, маргарин, свиной жир, оливки, семечки, орехи, арахис, соя, авокадо

Кислые фрукты

апельсин, грейпфрут, ананас, клубника, киви, помидор, лимон, гранат

Слабокислые фрукты

вишня, яблоко, персик, слива, абрикос, ягоды, многие сорта винограда, груша, нектарин, манго

Сладкие фрукты

бананы, финики, хурма, инжир, мускатный виноград, папайя, сухофрукты

Арбузы и дыни

Малокрахмалистые и некрахмалистые овощи
сельдерей, брюссельская капуста, кочанная капуста, сладкая кукуруза, китайский салат, огурец, зеленый горошек, брокколи, кольраби, сладкий перец, репа, баклажан, спаржа, морковь, лук, свекла, шпинат, зеленая фасоль, чеснок

* Примечание: молочные продукты не рекомендуются

Время, необходимое для переваривания основных продуктов

Вы можете использовать эти данные для определения времени переваривания различных видов продуктов, для выбора наиболее благоприятного сочетания продуктов и определения максимального количества продуктов каждого вида в вашем рационе.

Вода: Если желудок пуст, вода сразу же уходит из него и поступает в кишечник.

Соки: для переваривания фруктового сока, овощного сока, овощного отвара требуется 15-20 минут

Полужидкие продукты: для переваривания салатов (перемешивайте салат-латук, помидоры, сельдерей и огурцы в миксере до тех пор, пока не образуется пюре, затем ешьте как суп), мелко нарезанных овощей или фруктов требуется 20-30 минут.

Фрукты: для переваривания арбуза требуется 20 минут. Арбуз лучше всего не смешивать с другими продуктами во время приема пищи. Ешьте не более $1/8$ или $1/4$ части арбуза. Для переваривания других сортов дынь (таких, как мускусная дыня, дыня-креншоу, белая мускатная дыня) требуется 30 минут. Иногда два вида фруктов могут быть смешаны, но не употребляйте более 450 г за один прием пищи.

Для переваривания апельсинов, грейпфрутов и винограда требуется 30 минут. В некоторых случаях два вида могут быть смешаны, однако не ешьте больше 450 г за один прием пищи.

Для переваривания яблок, груш, персиков, вишни и других слабокислых фруктов требуется 40 минут. Два или три вида можно съесть за один прием пищи, но не более 400-450 г

Сырые овощи: на переваривание сырых овощей, таких, как помидоры, салат-латук, огурцы, сельдерей,

красный и зеленый перец и других сочных овощей, требуется от 30 до 40 минут. Два или три вида овощей можно употреблять за один прием пищи, но не более 400-450 г. Если добавляется растительное масло, процесс переваривания увеличивается до 60 минут. Поскольку все эти овощи перевариваются примерно одинаковое количество времени, их можно сочетать. При желании вы можете смешивать их (см. полужидкие продукты)

Вареные овощи: для переваривания листовых овощей (таких, как капуста, китайский салат, шпинат) требуется 40 минут

Для переваривания цуккини, брокколи, цветной капусты, стручковой фасоли, желтой тыквы и кукурузы в початках требуется 45 минут.

Примечание: два или три вида овощей можно есть вместе, каждого вида не больше 100 г, всего 200-250 г. Сначала ешьте листовые овощи, потом корнеплоды.

Крахмалистые овощи: для переваривания тыквы, картофеля, сладкого картофеля, артишоков, листовых овощей и каштанов, требуется 60 минут. В качестве основной пищи вы можете съесть два вида овощей, но всего не более 450 г

Углеводы: для переваривания коричневого риса, проса, гречневой крупы (эти три вида наиболее предпочтительны), кукурузной муки, овсяной крупы и ячневой крупы требуется от 60 до 90 минут. Максимальное количество — 100 г сухого веса, после варки — 350 г.

Бобовые — углеводы и белки: для переваривания чечевицы, фасоли, гороха, и т.п. требуется 90 минут. Максимальное количество — 100 г сухого веса, из которых после варки получается 220 г. От 30 до 40 г сухого веса можно приготовить со 100 г риса

или же съесть после риса. Для переваривания соевых бобов требуется 120 минут. Употребляйте от 30 до 100 г, но не более.

Семечки и орехи: для переваривания семян, таких, как семена подсолнуха, тыквы, кунжута, требуется приблизительно 2 часа. Вы можете съесть один или два вида приблизительно от 30 до 100 г, но не более. Для переваривания орехов, таких, как миндаль, фундук, арахис (сырой), грецкий орех, требуется от 2,5 до 3 часов. Употребляйте только один вид за один прием пищи и не более 100 г, если только вы не выполняете тяжелую физическую работу. Замачивайте семена или орехи на ночь и затем измельчайте их перед тем, как есть, для ускорения переваривания и лучшего усвоения.

Молочные продукты (не рекомендуются): для переваривания нежирного прессованного творога, нежирного творога требуется приблизительно 90 минут. Употребляйте от 100 до 200 г, не более.

Для переваривания прессованного творога из цельного молока требуется 2 часа. Употребляйте от 100 до 200 г, не более.

Для переваривания твердых сыров из цельного молока, таких, как Швейцарский или Маасдам, требуется от 4 до 5 часов. Употребляйте не более 50-100 г.

Примечание: для переваривания твердых сыров требуется больше времени, чем для большинства других продуктов, из-за высокого содержания в них жиров и белков.

Животные белки: для переваривания яичных желтков требуется 30 минут, яиц целиком — 45 минут. Употребляйте 1-2 яйца в день, не более.

Для переваривания рыбы, такой, как треска, тунец, сельдь (более жирная рыба), требуется от 45 до

60 минут. Употребляйте не более 100–150 г. Вы можете смешивать два разных вида рыбы.

Для переваривания цыпленка (без кожи) требуется от 1,5 до 2 часов. Употребляйте не более 100 г.

Для переваривания индейки (без кожи) требуется от 2 до 2,5 часов. Употребляйте не более 100 г.

Для переваривания говядины и баранины требуется от 3 до 4 часов. Употребляйте не более 100 г.

Для переваривания свинины требуется от 4,5 до 5 часов. Употребляйте не более 100 г.

Растительное масло, сливочное масло, жир (сало): оливковое или любые другие виды растительных масел, изготовленных методом холодного прессования, можно добавлять в салаты, распаренные овощи или другую пищу. То же самое относится к сливочному маслу, соленому и несоленому (предпочтительно), несмотря на то, что молочные продукты не рекомендуются. Употребляйте от 15 до 30 г растительного масла или от 1 до 2 чайных ложек сливочного масла.

Девять правил правильного сочетания продуктов

Теперь, когда у вас уже имеется под рукой таблица классификации продуктов и время переваривания продуктов, обратимся к правилам сочетания продуктов, которые были предложены д-ром Шелтоном.

● Не ешьте концентрированные белки и концентрированные углеводы одновременно. Полковник Брэдфорд и ламы подчеркивали исключительное значение этого принципа сочетания продуктов. Почему? Белки могут быть хорошо переварены только в том случае, если в желудке вырабатывается большое

количество кислоты. Однако кислота разрушает амилазу слюны, содержащую энзимы, необходимые для хорошего усвоения углеводов. Следовательно, белки и углеводы не могут быть хорошо переварены в одно и то же время. Означает ли это, что никогда больше не следует есть «мяса с картошкой»? Да, если вы хотите, чтобы пища усваивалась безболезненно и здоровье у вас улучшилось!

● Не ешьте крахмалистые продукты и кислые продукты одновременно.

● Не ешьте два вида концентрированных белков одновременно. Для переваривания различного вида белков требуется разное время и различные модификации желудочных секретов. Поскольку организму приходится работать очень напряженно, чтобы переварить даже один белок, переваривание же нескольких видов белка заставило бы организм работать еще более напряженно и истощило бы запасы энергии. Поглощая только один вид белка за один прием пищи, вы сохраняете энергию, идущую на переваривание, и избегаете ненужной усталости.

● Не ешьте кислые фрукты и белки. Энзим пепсин, который необходим для переваривания белков, разрушается многими кислотами, включая фруктовые кислоты. Пепсин сохраняет активность лишь в том случае, если присутствует соляная кислота.

● Не ешьте жиры вместе с белками. Жиры задерживают движение желудочного сока и препятствуют перевариванию белков.

● Не ешьте углеводы и сахар вместе. Когда вы соединяете углеводы с сахаром, организм начинает переваривать сначала сахар. Ферменты сахара в желудке вырабатывают кислоту, которая разрушает слюнные энзимы, необходимые для переваривания углеводов. Если вы страдаете от несварения в ре-

в результате того, что употребляете на завтрак фрукты и злаки, то теперь вы понимаете, в чем дело, и знаете, как избежать подобных проблем. Ешьте фрукты отдельно и дайте возможность организму переварить натуральный сахар, чтобы избежать брожения, которое возникает вследствие смешивания сахара с углеводами.

- Не ешьте белки и сахар вместе. Сахар также мешает перевариванию белка, препятствуя образованию желудочного сока. В результате начинается брожение, потому что сахар переваривается после белков и в течение этого времени должен задерживаться в желудке, ожидая, пока белки переварятся.

- Не ешьте дыни вместе с другими продуктами. Организм переваривает дыни очень быстро. Ешьте их в начале приема пищи или отдельно, так, чтобы они могли быстро пройти через пищеварительный тракт. В течение почти всей жизни я старался не употреблять арбузы и дыни, потому что после их употребления у меня в желудке возникали ужасные спазмы и образовывались газы. Сейчас я ем один вид дынь за один прием пищи и наслаждаюсь их сладким и приятным вкусом и тем, что они быстро перевариваются.

- Избегайте молока, молочных продуктов, но, если вам необходимо их употреблять, не сочетайте их с другими продуктами. Только у детей есть достаточное количество энзимов ренина, необходимых для переваривания молочных продуктов. Специалисты по гигиене, как и многие врачи (включая и д-ра Спока), к неудовольствию многих производителей молочных продуктов, рекомендуют людям исключить молоко и молочные продукты из их рациона. Отсутствие энзимов амилазы у взрослых людей делает молоко неудобоваримым, что приводит к появлению

различных аллергических реакций. Кроме того, молоко не следует сочетать с другими продуктами из-за высокого содержания белков и жиров

Правила сочетания продуктов сначала могут показаться вам сложными. В схеме, которая приводится ниже, они будут даны в упрощенном виде, что поможет вам составить меню.

Как советовал сочетать продукты полковник Брэдфорд

Как вы видите из приведенных правил сочетания продуктов, ламы дали полковнику Брэдфорду правильный совет — совет, в котором есть много общего с проверенным временем учением «Естественной гигиены». Однако в некоторых случаях предложения полковника Брэдфорда требуют дополнительных пояснений.

Например, полковник утверждает: «Готовить блюда из мяса — это нормально. Фактически, при желании вы можете съесть несколько видов мясных продуктов за один прием пищи. И это нормально — употреблять масло, яйца и сыр вместе с мясной пищей или черный хлеб с умеренным количеством кофе или чая. Но вы не должны заканчивать еду чем-то сладким или содержащим крахмал — никаких пирогов, пирожных или пудингов»

Совершенно очевидно, что представители школы «Естественной гигиены» никогда бы не стали рекомендовать есть только мясо, так как специалисты по гигиене (это подтверждают и современные медицинские исследования) знают, что избыток белка, содержащегося в мясной пище, часто ведет к серьезным проблемам. Кроме того, употребление хлеба вместе с белками может у некоторых людей вызывать

брожение, образование газов и боли в желудке. Ранее, когда полковник Брэдфорд советовал есть только один продукт за один прием пищи, его слова были ближе к истине, чем то, о чем он говорит в данной цитате. Очевидно, он допускает это в качестве компромисса при переходе на диету, чтобы людям легче было к ней приступить.

Полковник Брэдфорд разрешает пить молоко, чай и кофе. Это также допускается в качестве компромисса для тех, кто только начинает соблюдать диету. Естественная гигиена утверждает, что здоровье у нас начнет улучшаться, если мы исключим эти вещества из своей диеты. В чае и кофе содержатся алкалоиды, которые причиняют вред тканям организма, а в пастеризованном молоке содержатся белковые компоненты, называемые казеинами, то же самое вещество использовалось для создания самого сильного из всех известных видов древесного клея. Разве вы не задавались вопросом, почему употребление сыра или большого количества мороженого вызывает ощущение тяжести в желудке и на следующий день вынуждает вас принимать слабительное? Теперь-то вам все ясно.

К сожалению, несмотря на то, что дорогостоящие рекламные кампании молочных продуктов будут убеждать вас в обратном, молоко совсем не так полезно для вашего организма. Если вы не верите мне, тогда объясните, почему давно мучивший меня геморрой исчез, как только я перестал употреблять молочные продукты (по совету хирурга проктолога). А если вы не верите свидетельствам очевидцев, пожалуйста, сходите в библиотеку и прочтите медицинские исследования за последние 20 лет, которые ясно доказывают, что пить молоко вообще не стоит!

Хотя полковник говорит не так много об употреблении напитков вместе с едой (не кофе и не чая

а других), обычный человек, являющийся представителем нашей культуры, поглощает напитки вместе с едой. Специалисты по гигиене рекомендуют не пить ничего во время еды, потому что жидкости разжижают энзимы и желудочный сок, способствующие перевариванию пищи. Если вы пьете напитки во время еды, вы тормозите процесс пищеварения! В некоторых современных исследованиях опровергается это заключение, но те, кто следует правилу «не пить во время еды», полагают, что на них это оказывает положительное воздействие. Не стоит верить научным исследованиям, лучше положитесь на самих себя и проверьте на собственном опыте, что подходит лично вам.

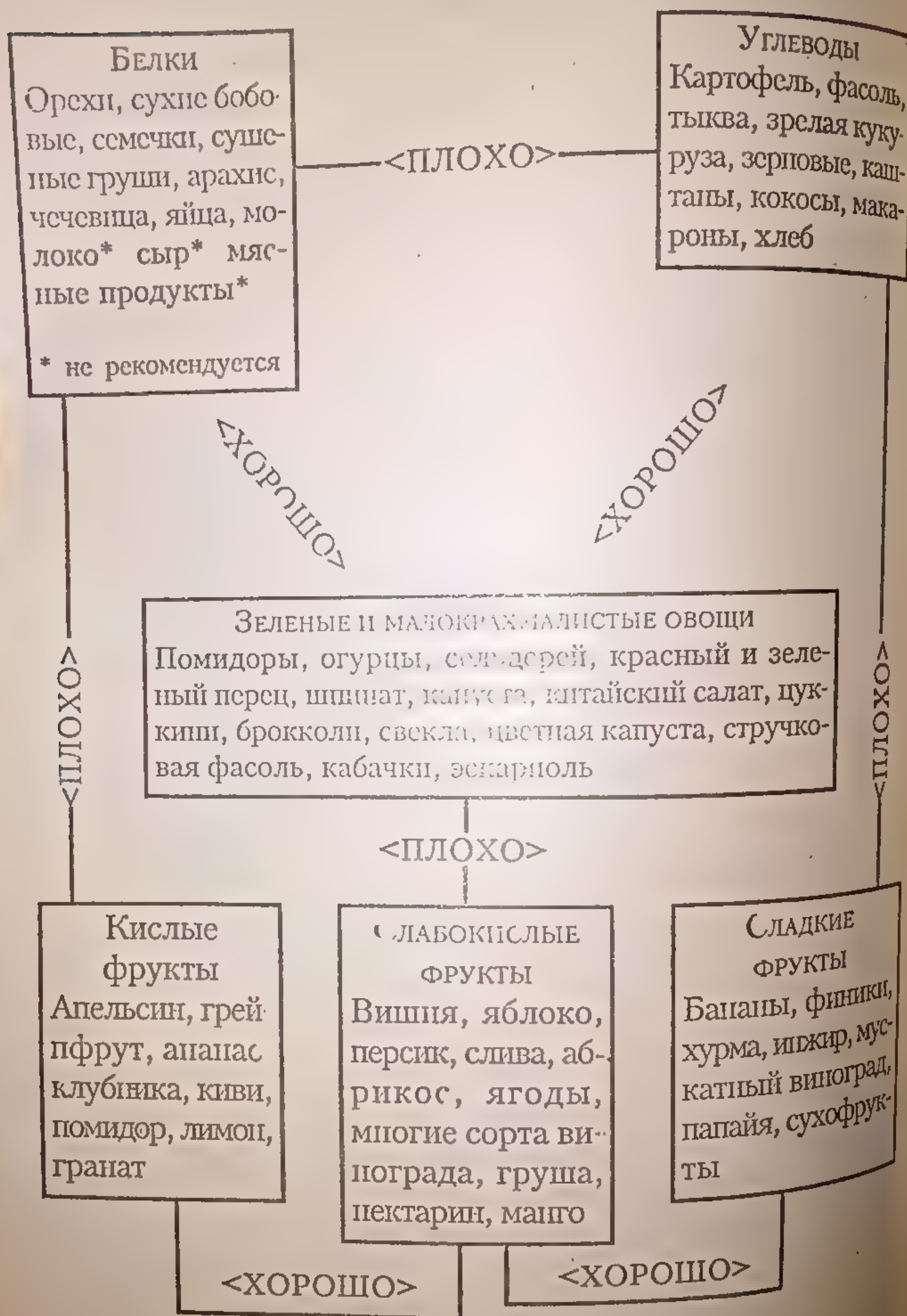
Полковник Брэдфорд хвалит сырые яйца, мы также считаем, что яичный желток — это лучший из всех доступных белков. Однако сегодня яйца, поступающие в продажу, очень часто заражены бактерией сальмонеллы, поэтому мы не советуем есть сырые яичные желтки, а рекомендуем яйца всмятку. Чтобы сварить яйца всмятку, доведите воду до кипения и затем уменьшите огонь. Варите яйца в течение 3 минут, затем выньте и съешьте только желтки. Выбросьте белки, если только вы не занимаетесь атлетикой или тяжелым физическим трудом.

Некоторые полагают, что употребление яичных желтков способствует нормальной работе мозга, а также улучшает физическое здоровье. Полковник Брэдфорд, несомненно, согласился бы с этим. Давайте еще раз обратимся к тому, что он сказал: «Я всегда знал, что яичные желтки питательны, но я узнал об их истинной ценности только после разговора с другим уроженцем Запада в монастыре — со специалистом по биохимии. Он сказал мне, что в обычных куриных яйцах содержится половина всех элементов, необхо-

димых для работы мозга, нервной системы и других органов тела. Правда, эти элементы необходимы лишь в малых количествах, но они должны быть включены в диету, если вы хотите, чтобы и тело, и ум у вас были исключительно сильными и здоровыми».

И полковник Брэдфорд даст нам еще один прекрасный совет, рекомендуя тщательно пережевывать пищу. Специалисты по гигиене учат нас пережевывать пищу почти до жидкого состояния перед тем, как ее проглотить. Эбби Спалланзани (1729–1799), один из первых экспертов по пищеварению, заметил, что вишня и виноград, если их проглотить в целом виде, даже при том, что они сырые, обычно целыми и выходят из кишечника. Это замечательное наблюдение показывает, насколько важно тщательно пережевывать пищу перед тем, как ее проглотить. Ваш организм может усваивать лишь те продукты, которые перешли в жидкое состояние.

Правильное сочетание продуктов



ПОМНИТЕ:

Идеальный вариант — это один продукт за один прием пищи!

Последовательность питания — основной принцип в сочетании продуктов

Вы увидите, что следующие традиционные правила сочетания продуктов значительно улучшат ваше пищеварение и здоровье в целом. Если же вы захотите пойти дальше, сделать еще один шаг, чтобы еще улучшить пищеварение и здоровье, вам следует попробовать последовательное питание — то, что мы называем «основным принципом сочетания продуктов». Энергия, затрачиваемая на переваривание пищи и сэкономленная благодаря последовательному питанию, может использоваться для оздоровления, восполнения потерь организма и его тканей, для улучшения работы ума и эмоциональных проявлений.

Как говорил полковник Брэдфорд, когда вы едите один продукт, но еще не перешли к следующему (последовательное питание), процесс пищеварения у вас находится в стадии формирования. Все продукты перевариваются в том порядке, в каком вы их едите, и в желудке выделяются и приводятся в действие особые энзимы (ферменты), необходимые для тщательного переваривания каждого вида пищи. (См «Преимущества правильного сочетания продуктов» на стр.178). Если вы едите последовательно, вы можете переварить всю пищу в течение нескольких часов, не испытывая при этом никаких неприятных ощущений.

Когда ко мне (к д-ру Бассу) обращаются пациенты с проблемами пищеварения — боли в желудке, газы, постоянные отрыжки, кислый желудок, запоры или поносы, — я обычно начинаю с того, что рекомендую им отказаться от традиционных продуктов и перейти к продуктам более высокого качества. Я советую им, готовя пищу, не переваривать ее, отказаться

от сложных закусок и переходить к диете преимущественно из сырых овощей, орехов, семечек и фруктов. Некоторые пациенты категорически не хотят отказываться от привычной пищи. Но я и не советую отказываться, полагая, что убеждать их — дело совершенно безнадежное, а предлагаю им для начала просто изменить ту последовательность, в которой они употребляют эти продукты. В течение одной недели многие проблемы с пищеварением у этих пациентов исчезают! И, можете себе представить, они вполне довольны результатами. Почувствовав улучшение пищеварения, многие пациенты понимают необходимость дальнейших изменений, касающихся качества диеты.

Я совершенствую диеты своих пациентов в той мере, насколько они готовы и могут следовать моим советам. Но главное, что я рекомендую, — это есть пищу в определенном порядке. Как только мои пациенты замечают, что в результате последовательного питания пищеварение у них улучшается, питательные вещества лучше усваиваются и здоровье в целом укрепляется, у них тотчас же появляется желание улучшить и качество потребляемой пищи.

Снижение веса — одно из больших достижений последовательного питания, ибо такое питание позволяет быстро сбросить лишние килограммы! Подумайте об этом. Если вы питаетесь чересчур разнообразно, аппетит у вас постоянно увеличивается, и это ведет к тому, что вы потребляете гораздо больше пищи, чем это необходимо, чтобы удовлетворить потребности организма. Питаясь последовательно, даже если вы придерживаетесь обычной диеты, вы потеряете в весе, поскольку, что совершенно естественно, вы станете есть гораздо меньше!

Обзор принципов последовательного питания

Вопреки общепринятому мнению пища не смешивается в желудке, если, конечно, ее не смешивают сразу. Когда вы потребляете один продукт за один раз, пища располагается в желудке слоями, и она переваривается там слой за слоем.

Из книги д-ра Уильяма Хоуэлла «Руководство по физиологии» мы узнаем, что «д-р Грюцнер (европейский ученый) давал крысам маленькие кусочки пищи разного цвета. Спустя небольшой промежуток времени животные были умерщвлены, а их желудки заморожены и разрезаны на части. Вещества различных цветов лежали там слоями».

Другой известный случай, связанный с перевариванием по слоям, был описан во время Гражданской войны в Америке известным врачом д-ром Бомонтом. В этом случае один солдат получил огнестрельное ранение, в результате которого желудок вскрылся и большая его часть стала видимой. Несколько врачей в какое-то время изучали его пищеварительную систему, и они заметили, что пища у него переваривалась слой за слоем.

Если вы хотите увидеть это сами, попробуйте съесть последовательно арбуз, салат и сыр. Съешьте полностью каждый продукт, прежде чем перейти к следующему. Затем исследуйте испражнения, и вы увидите в фекалиях слои разного цвета. Арбуз, красного цвета, выйдет первым, темно-коричневый измельченный салат будет следующим, а сыр, светло-желтого цвета, выйдет последним. Остатки от каждого продукта выходят из организма в том же самом порядке, в каком вы поглощаете сами продукты. Попробовать провести подобный эксперимент может любой, но при

этом нужно есть один продукт за один раз и употреблять различные продукты последовательно.

Когда вы употребляете один продукт за один раз, пищеварительный процесс протекает в желудке по-разному на каждом этапе, или в каждом слое. Из стенок желудка выделяются способствующие пищеварению энзимы — для каждого слоя различные, следовательно, вся пища переваривается гораздо эффективнее.

Разрешите мне очень просто объяснить вам основной принцип Естественной гигиены: сначала ешьте наиболее водянистую пищу, затем чуть-чуть менее водянистую и так далее. Закачивайте еду наименее водянистой и наиболее концентрированной пищей. НИКОГДА не меняйте этот порядок питания.

Концепция последовательного питания подкрепляется советом, данным полковником Брэдфордом. Когда вы едите пищу последовательно, вы, по существу, следуете монодиете, потребляя один продукт за один прием, что и советовал делать полковник Брэдфорд. У животных и приматов, которые следуют монодиете, система пищеварения наиболее простая.

Вот краткое руководство по последовательному питанию:

- Начинайте прием пищи с продуктов, у которых содержание воды наибольшее, и заканчивайте теми, у которых оно наименьшее.

- Не пейте во время еды, так как большинство напитков разжижает и вымывает энзимы из всех слоев, приводя к нарушениям пищеварения.

- Фрукты и овощи хорошо сочетаются во время одного приема пищи, если вы едите их в правильной последовательности. Салаты из овощей (без добавления растительного масла) лучше есть до фруктов для максимального усвоения минералов.

● Не употреб-
... исключе-
... едите один
... продукты, пото-
... вареной пи-
... зерной пищи
... ка не выйд-
... я пища. Ес-
... держиваются
... ели углеводов
... возникает б-
... кислоты, мо-
... ли вы едите
... то неизбе-
... Если вы е-
... минутный пер-
... вареных ов-
... ● Кислые
... следует есть
... ● Никогда
... фрукты или су-
... зерной пищи
... ● Обычны-
... после картофе-
... быстро. Плот-
... зерновых кул-
... ро. Это исклю-
... но сочетать б-
... ● Принимая
... относящиеся к
... приближите
... для переварив-
... ● Разные
... одну за др-
... прием пищи.

● Не употребляйте фруктов вместе с вареной пищей, исключение допускается лишь в том случае, если вы едите один раз в день. В этом случае сначала ешьте фрукты, потом вареную пищу. Если есть фрукты после вареной пищи (как правило, углеводов, белков или жирной пищи), они останутся в желудке до тех пор, пока не выйдет предыдущая или долгоперевариваемая пища. Если фрукты в течение нескольких часов задерживаются в желудке, так как вместе с ними вы съели углеводы, белки или жирную пищу, неизбежно возникает брожение. В результате образуются газы и кислоты, может быть вздутие живота и несварение. Если вы едите слабокислые фрукты перед углеводами, то неизбежно возникают проблемы.

Если вы едите один раз в день, сделайте 20-30-минутный перерыв между приемом сырых фруктов и вареных овощей для лучшего усвоения пищи.

● Кислые или слабокислые фрукты никогда не следует есть после углеводов.

● Никогда не употребляйте сахар, сироп, свежие фрукты или сухофрукты после углеводов, белков или жирной пищи.

● Обычным людям рыбу можно есть или до, или после картофеля, поскольку она переваривается очень быстро. Плотность картофеля в 10 раз меньше, чем зерновых культур, поэтому он переваривается быстро. Это исключение из правил, и в этом случае можно сочетать белки и углеводы.

● Принимая пищу, вы можете сочетать продукты, относящиеся к одной группе, поскольку им требуется приблизительно одинаковое количество времени для переваривания. Например:

● Разные виды дынь можно есть последовательно, одну за другой, но не более двух видов за один прием пищи. Свежие фруктовые соки можно также

пить последовательно, один за другим, но не более трех соков за один прием пищи.

● Салат из сочных сырых овощей можно сочетать с зеленым салатом из помидоров, различных сортов салата-латука, сельдерея, огурцов, красного и зеленого перца. При желании можно добавить и другие сырые овощи, включая брюссельскую капусту.

Правильное сочетание продуктов

Вот пример того, как правильно употреблять пищу, не делая перерыва между отдельными блюдами.

(а) 200 г сока моркови, сельдерея и огурцов, для переваривания которого требуется приблизительно 15 минут.

(б) от 200 до 300 г измельченного салата из двух компонентов (салат-латук, помидоры, сельдерей, огурцы, красный или зеленый перец измельчайте в миксере до образования пюре), для переваривания которого требуется приблизительно 20 минут.

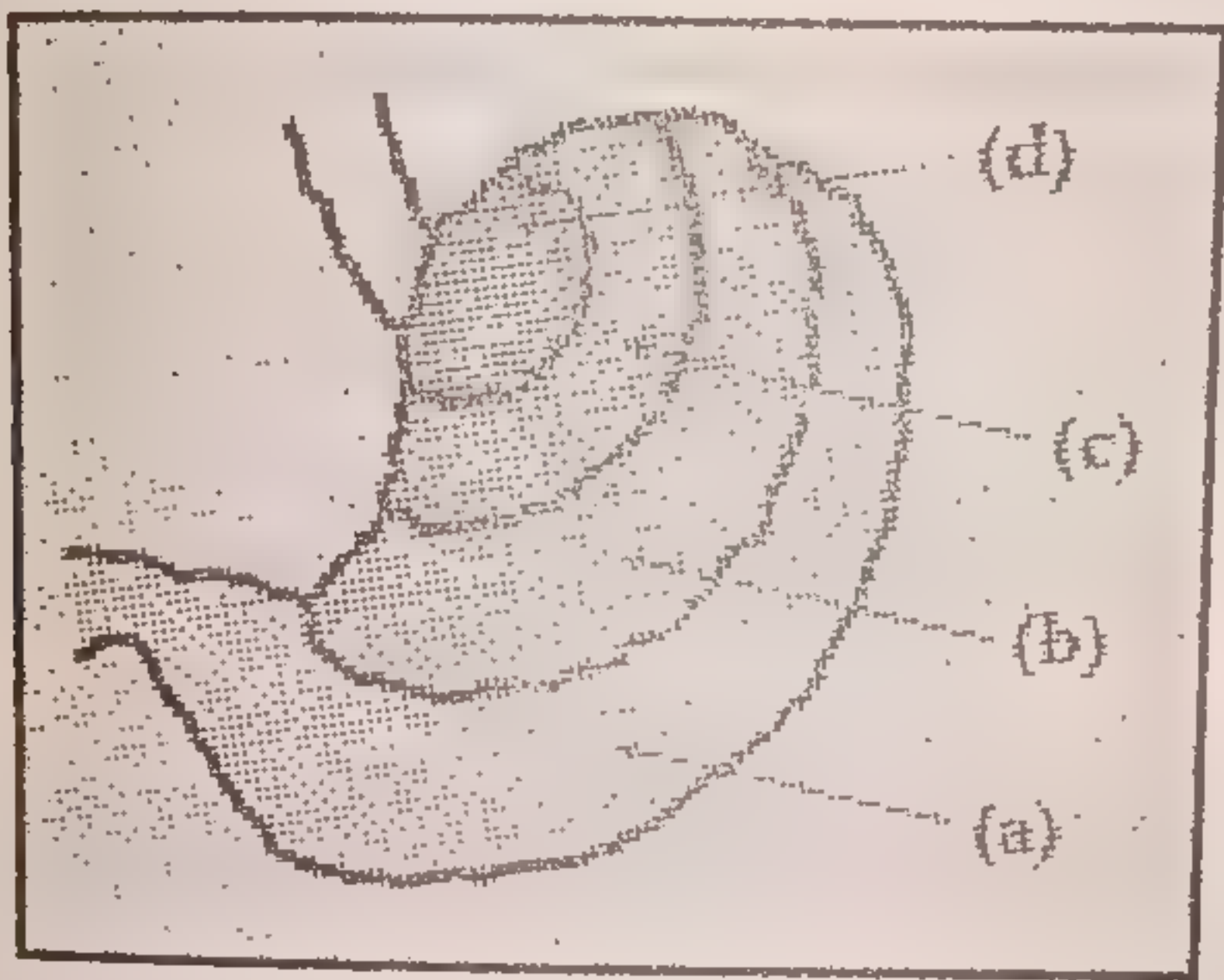
(с) от 350 до 450 г двух видов дынь или свежего фруктового сока (скажем, одного яблока и груши), для переваривания которых требуется приблизительно 30 минут

(d) (необязательно) 30-50 г семечек или орехов, для переваривания которых требуется приблизительно от 2 до 3 часов. В диаграмме внизу вы можете видеть, что овощной сок (а) находится в желудке в течение 15 минут, затем выходит из него.

Измельченный салат (б) остается в желудке, а затем выходит из него через 20 минут, приблизительно через 5 минут после овощного сока.

Дыни или другие виды фруктов (с) остаются в желудке в течение 30 минут, затем выходят из него приблизительно через 10 минут после измельченного салата.

Если вы съедите семена подсолнуха или тыквы (d), они останутся в желудке около 2,5 часов и выйдут из него после фруктов.



- Распаренные или вареные овощи можно есть вместе — сначала листовые, потом более плотные, такие, как цуккини, цветная капуста и брокколи. Вслед за ними еще более твердые — корнеплоды, такие, как морковь, брюква, свекла и репа.

- Различные виды картофеля можно есть вместе, начиная со сладкого картофеля и заканчивая мясом. Кукурузу можно есть до картофеля, и если есть ее в сыром виде, то можно употреблять вместо фруктов.

- Если у вас хорошее пищеварение, вы можете смешивать зерновые по своему усмотрению. Небольшое количество бобовых можно употреблять после зерновых, если они хорошо сочетаются. Например, если вы готовите 4 унции риса (сухой вес), то можете добавить в него 1 унцию чечевицы (сухой вес).

● Когда вы едите семечки, два вида могут быть смешаны, например, семена подсолнуха и тыквы или кунжута. Два вида орехов при желании можно есть последовательно, но все же лучше употреблять один вид орехов. Если замачивать в воде орехи или семечки накануне вечером, то они легче перевариваются, особенно если перед употреблением их размалывать.

● Если вы употребляете рыбу, два или три вида можно есть вместе. Два вида птицы или мяса также можно смешивать, однако помните — излишнее разнообразие ведет к переседанию, и этого следует избегать. Лучше употреблять всего лишь один вид углеводов или белков за один прием пищи.

Трехразовая схема питания д-ра Басса

Употребляйте А, В, С и D (все четыре) последовательно, как написано. Сначала закончите есть А, лишь затем переходите к В, закончите есть В и только после этого начинайте есть С и так далее.

Примечание: каждый продукт питания полностью сбалансирован и содержит все питательные вещества, необходимые для поддержания хорошего здоровья.

Завтрак

(а) Овощной сок: по $1/3$ части моркови, сельдерея и огурцов, чтобы приготовить 200 г сока.

(б) Измельченный салат: от 200 до 300 г смеси помидоров, салата-латука, огурцов, сельдерея и/или при желании перца.

(с) Арбуз: от $1/8$ до $1/4$ части арбуза, но не более 450 г. Арбуз вы можете заменить двумя другими видами фруктов или 2-4 бананами, но всего не более 450 г.

(d) Выберите какой-либо из следующих продуктов, но всего не более 200-450 г: 1 или 2 сваренных всмятку яичных желтка, 30 г сырых семечек или орехов, 100 г (сухой вес) вареной крупы, такой, как овсянка, просо, коричневый рис, гречка, или картофеля, кукурузы, тыквы. Яичные желтки предпочтительнее, чем семечки или орехи.

Примечание: добавьте пункт (D) для тех, кто выполняет физическую работу, или в качестве промежуточной диеты (постепенно переходя от традиционной диеты к диете школы Естественной гигиены). Летом, когда организм нуждается в дополнительных фруктах, вы можете употреблять большее количество дыни или арбуза за завтраком.

Обед

(a) Овощной сок: по $1/3$ сока моркови, сельдерея и огурцов, чтобы вместе это составляло 200 г сока.

(b) Измельченный салат: от 200-300 г или больше зеленого салата с помидорами, огурцами и т.п.

(c) Один фрукт (200 г) или 1 или 2 сырых початка кукурузы.

(d) Сырые семечки или орехи (30-50 г) или авокадо (200 г), или два раза в неделю вместо орехов вы можете съесть 200 г брынзы, творога, нежирного прессованного творога (несоленого), или несоленого твердого сыра (например, Чеддера или Маасдама, 50-100 г). Невегетарианцы могут употреблять рыбу два раза в неделю.

Ужин

(a) Сок помидоров, огурцов и кабачков цуккини (всего 200 г).

(b) Зеленый салат с помидорами, огурцами и т.п. (200-300 г), добавить 1 столовую ложку растительного масла и лимонной приправы (1 чайная ложка лимонного сока).

(c) Один или два распаренных овоща (по 100 г каждый)

(d) Выберите один или два из следующих продуктов: один початок кукурузы или тыква плюс картофель (всего не более 450 г). Три дня в неделю заменяйте крупами в следующем порядке: В дни 1, 3, 5 и 7 ешьте один початок кукурузы, или тыкву плюс картофель (всего не более 450 г). В дни 2, 4 и 6 после (A), (B) и (C) — 100-150 г (сухой вес) коричневого риса, проса или гречки плюс 30 г (сухой вес) фасоли, чечевицы или гороха.

Для невегетарианцев и мясоедов не нужно включать (D) в обед, а после того, как вы съели (A), (B) и (C), вы можете съесть одну картофелину или 200-300 г вареного коричневого риса, проса, гречки или других круп, а вслед за этим 100 г рыбы, цыпленка, мяса или индейки. Не ешьте животную пищу чаще 5 раз в неделю вначале, а затем уменьшайте до 2 или 3 раз в неделю в течение месяца.

Вы можете употреблять рыбу два или три раза в неделю либо заменить ее цыпленком раз в неделю. Иногда вместо цыпленка вы можете съесть два яйца.

Посещая места общественного питания, обычные люди могут съесть зеленый салат, затем картофель, вслед за тем рыбу или цыпленка.

Если вы хотите сбросить вес, следуйте двухразовой системе питания. Исключите завтрак или обед, но оставьте ужин. Лишние килограммы исчезнут! Если вы употребляете только сырую пищу, вместо ужина оставьте обед. (Вы можете также съесть какое-

то блюдо за обедом, другое же оставить на ужин). Обязательно ежедневно меняйте основное блюдо (D), подаваемое на обед. Включите завтрак в свое трехразовое питание.

Если вы не можете отказаться от традиционной диеты, у вас еще остается возможность избежать многих нежелательных последствий беспорядочного сочетания продуктов. Просто следуйте основному правилу последовательного питания сначала ешьте более жидкую пищу и заканчивайте более твердой и концентрированной пищей. Однако умный человек старается жить, основываясь на законах разума, он заботится об улучшении качества пищи, правильной последовательности и количестве пищи. Что же значит правильное количество пищи? Это минимальное количество пищи, которое вам требуется, чтобы обеспечить организм всеми основными питательными веществами, необходимыми для долгой, здоровой и счастливой жизни, без болезней и недугов. Многие специалисты по питанию советуют уменьшить обычный дневной рацион на $1/3$, другие специалисты убеждают нас вставать из-за стола, когда мы еще испытываем голод, а полковник Брэдфорд напоминает нам, что ламы ели мало и чувствовали себя хорошо, несмотря на строгую диету.

Типичные вопросы о сочетании продуктов

Как мне принимать витаминные добавки и правильно сочетать продукты?

Если вы будете следовать рекомендациям, данным в этой главе, и питаться в основном растительной пищей, ваш организм больше не будет нуждаться в витаминных добавках, за исключением, может быть, витамина B₁₂ пару раз в неделю. Хотя некоторые спе

ициалисты заявляют что у вегетарианцев необходимо количество B_{12} может вырабатываться в кишечном тракте, другие не соглашаются и рекомендуют пополнять запасы витамина B_{12} из других источников.

Правда ли то, что мой организм будет испытывать недостаток белков, если я перестану есть мясо?

Многие исследования, проводимые врачами и психологами, доказали, и это не вызывает у меня и тени сомнения, что жители Запада потребляют слишком много белков, что часто приводит к различным болезням, включая остеопорозы, артриты и рак толстой кишки. Отказавшись от мяса, вы перестанете отравлять свой организм всевозможными антибиотиками и гормонами роста (и кто знает, чем еще), которыми современные фермеры пичкают бедных животных, чтобы те быстрее набирали вес, чтобы затем как можно скорее отвезти их на бойню.

Вы можете получить все необходимые белки из 100 г сырых несоленых орехов, если станете потреблять их каждый день, или же, следуя совету полковника Брэдфорда, из двух сваренных всмятку яичных желтков, если будете есть их каждый день.

Вы говорите, что не следует употреблять молоко и молочные продукты. А как же кальций?

Исследования показали, что весь необходимый вашему организму кальций вы можете получить из растительной пищи. Употребляйте в достаточном количестве темно-зеленые листовые овощи, сырые орехи и семечки, зерновые и бобовые, свежие фрукты, сухофрукты и овощи, такие, как брокколи и стручковая фасоль, а также рыбу, особенно сардины и лосось.

Почему эта система питания должна повлиять на холестерол в моем организме?

Уровень холестерина у вас снизится до минимума, когда вы откажетесь от мяса и молочных продуктов и начнете питаться преимущественно растительной пищей. Некоторые врачи будут советовать вам глотать таблетки всю оставшуюся жизнь, чтобы снизить уровень холестерина и/или понизить кровяное давление. Вместо этого попробуйте придерживаться растительной диеты в течение нескольких недель, выполнять Пять ритуальных действий и, может быть, каждый день прогуливаться пешком. Вы сэкономите деньги, которые потратили бы на лекарства, и не будете страдать от ужасных побочных эффектов.

Обратите внимание, что в этой диете рекомендуется употреблять яичные желтки. В них содержится лецитин, который препятствует отложению холестерина в артериях.

Мне за 60. Поможет ли сочетание продуктов избавиться от дурных привычек к неправильному питанию, приобретенных на протяжении всей жизни?

Вероятно, нет, но вы обязательно заметите улучшения. Гигиена учит, что результаты не появляются мгновенно. В отличие от многих профессиональных медиков Естественная гигиена не признает быстрых улучшений. Наоборот, Гигиена утверждает, что тело само себя может вылечить, если соблюдаются определенные условия: правильная диета, упражнения, отдых и сон, а также другие рекомендации Гигиены, рассмотренные ранее. Если вы начнете сочетать употребление растительной пищи с соблюдением этих важных правил, то вы заметите улучшения пищеварения. Газы, несварение, запоры, изжога, другие недомогания и проблемы с пищеварением существенно уменьшатся или полностью исчезнут. Некоторые люди, страдающие хроническими заболеваниями, также

могут заметить существенные улучшения, но Гигиена не даст никаких гарантий. Если вы всю жизнь жили неправильно, то несколько лет правильной жизни не могут полностью исправить ее, но во всяком случае она может значительно улучшиться.

Нужно ли детям правильно сочетать продукты? Есть ли такие люди, которые не получают пользы от правильного сочетания продуктов?

Если ваш ребенок страдает от газов, изжоги, несварения или запоров, то правильное сочетание продуктов и последовательное питание могут помочь частично или полностью решить эти проблемы. Но если в вашей семье питаются преимущественно растительной пищей, то, вероятно, вы не должны перегружать ребенка правилами сочетания продуктов, поскольку хорошее пищеварение бывает у тех, кто питается естественными продуктами. В отличие от взрослых с ослабленным пищеварением, которые в течение многих лет пьют во время еды и едят неполноценную пищу, ребенок еще не успел разрушить свою пищеварительную систему, неправильно питаясь и сочетая продукты. Прием пищи должен доставлять радость детям (а также и взрослым), это не то время, когда следует давать нагоняй, устанавливать правила и создавать напряжение. Если вы подаете пищу в надлежащей последовательности, у детей быстро сформируются правильные привычки и без долгих обсуждений.

Будет ли правильное сочетание продуктов оказывать благотворное воздействие на людей с такими заболеваниями, как повышенное давление, диабет, гипогликемия, язвы и т.д.?

Многие люди получают пользу, если начнут правильно сочетать продукты, они заметят улучшение пищеварения, уменьшение газов и изжоги.

Однако, если вы проходите курс лечения, проконсультируйтесь с врачом-специалистом, прежде чем что-то менять в системе питания или образе жизни. Если вам не нравится сама идея сочетания продуктов, проконсультируйтесь со специалистом, занимающимся проблемами альтернативного питания. Многие врачи и диетологи, получившие традиционное образование, мало знают о сочетании продуктов, вегетарианском питании или сверхздоровье. Многие американские студенты-медики, например, уделяют меньше 3 часов проблемам питания. Их учителя и наставники рассказывают им о болезнях и лечении симптомов заболеваний с помощью лекарственных препаратов. Современная медицина ничего не говорит о естественных средствах лечения и исцеляющей силе организма. По иронии судьбы, врачи умирают в более молодом возрасте, чем представители других профессий.

Так что ищите консультантов, специализирующихся на проблемах «истинного» здоровья, если хотите получить профессиональный совет относительно сочетания продуктов или проблем питания.

Я часто переедаю. Можете ли вы сказать мне, сколько мне нужно есть, чтобы быть максимально здоровым?

Это минимальное количество пищи наилучшего качества, обеспечивающей организм всеми важнейшими питательными веществами, необходимыми для долгой, здоровой и счастливой жизни, свободной от болезней и недугов. Уменьшите по крайней мере на 1/3 количество пищи, потребляемой вами за один прием. Пропускайте прием пищи несколько раз в неделю. Никаких легких закусок. Не ешьте ничего после 7 вечера. Помните, что Луиджи Корнаро, итальянскому писателю эпохи Возрождения, было достаточно 350 г пищи и 400 г виноградного сока в день! Веро-

ятно, вы не захотите следовать подобной диете однако вам требуется гораздо меньше того, что вы съедаете сейчас (См Раздел «Трехразовое питание», начинающийся на стр 114, где вы найдете сведения о максимальном количестве каждого продукта).

Можно ли, переходя к правильному сочетанию продуктов, ожидать каких либо недомоганий или побочных эффектов?

Многие люди замстят значительные улучшения в пищеварении, когда начнут правильно сочетать продукты Однако спустя какое-то время, особенно в том случае, если вы перейдете на растительную диету, вам, вероятно, придется пережить период, когда вы будете чувствовать холод или головные боли, боли в желудке или симптомы простуды. Вместо того чтобы бежать к врачу за лекарствами, оставьте все как есть на несколько дней

Когда организм реагирует подобным образом, он просто очищается от токсинов и отравляющих веществ, накопленных за многие годы в результате неправильного образа жизни и питания. Когда начинается детоксикация, ложитесь в постель Пейте дистиллированную воду, если испытываете жажду, ешьте как можно меньше (долька цитрусовых и немного свежего овощного сока, если это необходимо), спите как можно дольше в хорошо проветриваемой комнате при естественном освещении, отложите на время все дела и отдохните в течение нескольких дней

Когда закончится этот процесс очищения, вы станете чувствовать себя, как никогда в жизни!

Не могли бы вы кратко перечислить основные принципы правильного сочетания продуктов?

● Чем меньше количество потребляемой пищи, тем меньше время ее переваривания. Чем больше это

количество, тем больше времени уходит на ее переваривание и больше требуется энергии

● Чем тщательнее вы пережевываете пищу, тем быстрее она переваривается.

● Чем меньше вы смешиваете и чем меньше разных видов пищи вы потребляете одновременно, тем легче она переваривается и тем меньше риск переедания. Чем больше разнообразие продуктов, тем больше опасность переедания.

● И, наконец, воспользуйтесь отличным советом полковника Брэдфорда и двигайтесь в своем собственном темпе! Рим не был построен за один день, не стоит думать, что вы обретете отличное здоровье всего лишь за неделю, продвигайтесь в собственном темпе, медленно и спокойно. Практикуя Пять ритуальных действий и правильное сочетание продуктов, вы обретете наилучшее здоровье, которое у вас когда-либо было!

Могут ли древние тибетские ритуалы действительно заставить вас выглядеть и чувствовать себя на многие годы моложе? Читайте, что об этом говорят другие.

Ниже приводятся выдержки из писем и замечток, присланных читателями

«Я почувствовала разницу уже после первого дня! Сегодня идет четвертая неделя. Я выгляжу и чувствую себя с каждым днем моложе и энергичней».

Долорес Челан, Вашингтон.

«После пяти недель занятий морщины на лице, под глазами, а также возрастные пятна исчезли. Забавно: хотя мне 40 лет и выглядела всегда на столько же лет, теперь люди дают мне 35, 29 и даже 26 лет. Да, эти пять упражнений работают. Все, что вам нужно — это их делать, и через короткое время вы вновь станете красивым. Да благословит вас Бог. Я искренне благодарю вас за дар молодости».

Барбара Кроккотт, Лас-Вегас.

«Выполняя пять упражнений более года, я выгляжу гораздо моложе лет на пятнадцать. Мои слабые лодыжки окрепли, осанка улучшилась, тело стало более гибким и подвижным»

Ла Ме Ломкул, Остбург.

«Я не только чувствую себя моложе, но, как говорят люди, знающие мой возраст (73), я выгляжу и двигаюсь, будто мне на 20 лет меньше. Мой врач, которому 58 лет, жаловался, что несмотря на то, что он бегают трусцой по 15-20 километров в неделю, я выгляжу моложе его. Я рекомендую эту книгу каждому, кто хочет приостановить процесс старения»

Джек Смит, Грасс Вэли, Калифорния.

«Я был поражен, услышав мнение моих друзей после того, как в течение трех месяцев я выполнял

пять упражнений. Они хотели узнать, в чем причина того, что я выгляжу намного моложе, чем раньше, некоторые даже говорят, что на пятнадцать лет. Я восхищен тем, что существует такая вещь, как «Источник Молодости».

Бернар Дэвис, Нью-Йорк.

«Недавно один из моих друзей стал выглядеть гораздо моложе, а его совсем седая борода начала обретать приятный рыжеватый оттенок. После расспросов он рассказал мне о книге об «Источнике Молодости». И после того, как я начала делать пять упражнений, сомной произошло следующее: полностью исчезла бессонница, экзема, я распрощалась со вспыльчивостью (мне 53 года). После 25 лет ношения бифокальных очков я больше не нуждаюсь в них. Мои глаза приобрели приятный голубоватый оттенок, как и 25 лет назад. Я чувствую себя, как будто мне вновь 16 лет. Однако мне жалко расставаться с красивыми серебристыми волосами, это единственное, что нравится при старении».

Ида Шульц, Солт-Лейк-Сити.

«Одно время мои волосы истончились и выпали. Теперь они вновь нарастают и становятся гуще».

Генри Ван Олет, Нью-Джерси.

«Когда спустя пять лет меня увидели в семье знакомого врача, они спросили меня: «Что вы делаете с собой? Мы знаем, что вам 75 лет, но вы выглядите и двигаетесь так, как будто вам 35 или 40 лет. Ваша голова уже не лысоватая и с белыми волосами, а волосами с проседью и густыми. Откройте ваш секрет». Я показал им книгу об «Источнике Молодости», и, поскольку это были мои друзья, я им одолжил ее. Надо ли говорить, что я больше ее не увижу».

Х. Макколи. Тулароса. Нью Мехико.

«Почти пятнадцать лет я довольно интенсивно работал над методами самосовершенствования. Но никогда не ощущал такой пользы, как от пяти упражнений. После третьей недели я стал чувствовать поразительный, невероятный приток энергии и жизненной силы. Это по-настоящему впечатляло и изумляло».

Джо Александер, Аризона.

«Хотя я практикую пять упражнений всего несколько недель, моя жизненная энергия колоссально возросла. Это может звучать слишком фантастично, но мое сознание тоже сильно обострилось. Я воодушевлен».

Мира С., Вашингтон.

«Я рекомендовал вашу книгу нескольким больным, которые позже вернулись с радостными сообщениями. Сам я начал выполнять пять упражнений три недели назад. Через девять дней я ощутил большой прилив силы и выносливости. Я смог подниматься по лестнице с тяжелыми пакетами без какого-либо напряжения. Специалист по питанию, которого я недавно встретил, сказал мне, что он делает эти пять упражнений четыре месяца и стал гораздо сильнее, хотя уже многие годы был спортсменом и регулярно занимался подъемом тяжестей. Друзья сказали ему, что он стал выглядеть моложе. Я очень доверяю вашей книге и надеюсь не расставаться с ней».

Стэнли Басс, Нью-Йорк.

«Моя память была столь плохой, что было стыдно. Теперь, после двух месяцев ежедневного выполнения пяти упражнений, я обретаю ясность мышления и гораздо большую энергию. Мои друзья тоже замечают во мне перемены. Я очень благодарна за то, что в возрасте 62 лет я молодею, а не старею».

Аделина Неви, Вашингтон.

«В возрасте 83 лет я потерял всякий интерес к жизни. Я хотел уединиться дома и не думал, что проживу гораздо дольше. И вдруг мне попала ваша книга о пяти упражнениях. Я делаю их короткое время, но уже память моя улучшилась на 50% и я чувствую себя гораздо энергичнее. Каждый говорит мне, что я выгляжу все моложе. Благодаря пяти упражнениям я теперь совсем другой человек и продолжаю здороветь. Эту книгу должен прочитать каждый».

Е.Б. Миллер, Северная Каролина.

«Пишет вам человек, бывший физической развалиной еще несколько месяцев назад. У меня хватало силы лишь для того, чтобы зашнуровать один ботинок, а после этого вынужден был отдыхать. Теперь же я могу поднять вес в 45 кг и нести его, это величайшая книга из всех, какие я когда-либо читал».

Л.Т. Чемберс, Бойнвиль.

«Должна сказать вам, что никогда раньше я не испытывала такого прекрасного ощущения здоровья, радости и гармонии, силы и стойкости. Это поистине великолепно, поскольку я уже прапрабабушка 74 лет. Кажется, мне теперь нужно уже меньше часов для сна, а так как я стала более раскованной, то сплю более крепко».

Джитта Фирст, Осло, Норвегия.

«Обычно я приходила домой после работы абсолютно изможденной, была такой даже в уик-энд после продолжительного сна. Как начала делать упражнения, всегда полна энергии, активности. Последним летом в моей спортивной команде я была энергичней всех. Перемена абсолютно неопишуемая»

Линда Филдер, Мериленд.

«Утром я обычно тащился в школу полусонным. После того, как я стал делать упражнения, чувствую себя посвежевшим и энергичным. Даже жду заня-

тий После упражнений замечаю большое оживление своей активности и увеличение веса, который в состоянии поднять. Не уверен, что правильно объясняю, но убежден, что пять упражнений работают. Благодарю вас!»

Марк Перкине, Миннесота.

«Я сразу заметил изменения в энергичности и в ощущении здоровья. Дни бегут быстрее и на работе появляется больше силы. Это после того, как я делаю упражнения».

С.П. 48 лет.

«Мое тело, которое было дряблым, быстро становится крепким, упругим, а ведь прошло всего 11 недель, как я начала делать пять упражнений. Что даже еще поразительнее — это чувство самоконтроля. Тело ощущается таким же легким и отзывчивым, как и в 20 лет. Чувствую себя гораздо более энергичной и бодрой. Мой друг говорит, что упражнения помогают подключиться к универсальному источнику здоровья и устранить все негативное».

Асья Хьюмески, Миннесота.

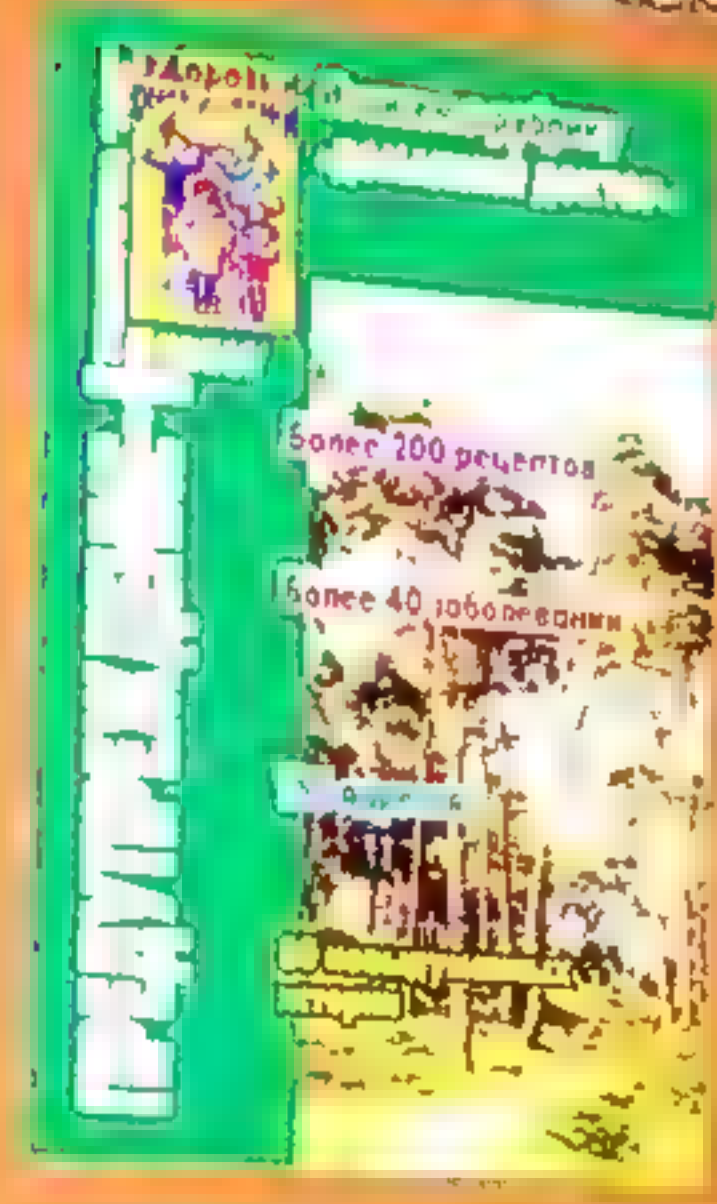
«Благодаря пяти упражнениям я укрепляю мышцы и сбрасываю жировую ткань. Сейчас чувствую себя гораздо лучше и надеюсь на еще большее улучшение. Очень рекомендую всем эту книгу».

Чарльз Нойер, Калифорния.

«Десять дней назад я примерила платье сестры, и в талии оно было так тесно, что выглядело на мне ужасно. Вчера я снова его надела, и оно сидело прекрасно. Трудно даже поверить, что форма моего тела исправилась так сильно за столь короткое время. Но это так. Прибавилось также выносливости. Я могу работать больше и освобождаться от усталости гораздо быстрее и лучше»

Рут Элпик, Техас.

Библиотечка
30Ж



Предупреждение: предупреждение о том, что вы можете избежать болезни, если вы будете следовать этим советам.
 На пути к здоровью: предупреждение о том, что вы можете избежать болезни, если вы будете следовать этим советам.
 Здоровье и жизнь: предупреждение о том, что вы можете избежать болезни, если вы будете следовать этим советам.

Здоровье и жизнь: предупреждение о том, что вы можете избежать болезни, если вы будете следовать этим советам.
 Предупреждение: предупреждение о том, что вы можете избежать болезни, если вы будете следовать этим советам.

Здоровье и жизнь: предупреждение о том, что вы можете избежать болезни, если вы будете следовать этим советам.
 Предупреждение: предупреждение о том, что вы можете избежать болезни, если вы будете следовать этим советам.
 Предупреждение: предупреждение о том, что вы можете избежать болезни, если вы будете следовать этим советам.
 Предупреждение: предупреждение о том, что вы можете избежать болезни, если вы будете следовать этим советам.

Библиотечка «ЗОЖ»



Готовитесь к выходу в свет в серии Библиотечка «ЗОЖ»
 «Можно победить»
 «Рак можно победить»
 «Больных нет»
 «Рубрику «Домашний доктор»

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"



**Водка с маслом
против рака**

По материалам
вестника "ЗОЖ"

2002 №3/9/

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ — ИНТЕРЖЕЛТ

ЖУРНАЛ



БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

2002 №3/9

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

Из рубрики
«РАК МОЖНО ПОБЕДИТЬ»
Методика Н.В. Шевченко

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2002

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ

Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО

Художник Марон КАЗАК

Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000

Подписной индекс 41777 в объединенном каталоге
«Пресса России» в разделе «Газеты» под общим заголовком
«Здоровый образ жизни».

Подписано в печать 03.06.2002 г. Формат 84x108/32. Гарнитура «Кудряшов». Печать офсетная.
Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 235 000 экз. Цена свободная. Заказ № 525.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000, Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000, Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны:
Отдел распространения: (095) 216-83-97 (тел./факс). Отдел подписки: (095)
261-62-93. Редакция и отдел писем: (095) 917-89-78, 917-18-26, 917-24-91 (факс).

Отпечатано в ГП «Московская типография № 13». 107005, Москва, Денисовский пер., 30
E-mail: type@printshop13.ru www.printshop13.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Методика Н.В.Шевченко	4
Н.В.Шевченко о своей методике	13
Из писем в вестник «ЗОЖ»	59
Шесть правил здоровья Ниши	75
Из писем в вестник «ЗОЖ» (продолжение)	79
Обсуждая метод Н.В. Шевченко	91
Противораковый бальзам Огаркова	113
Водка с маслом лечит не только рак	121

Н
отлич
лост
ным.
публи
лите
долж
психо
убеди
тем
чить,
ми, к
Ст
меди
сдела
заклю
40-гра
нечны
но к
прост
том
получ
что с
Во
уделя
ки ве
ке.
И

ВСТУПЛЕНИЕ

На протяжении 10 лет вестник «ЗОЖ», в отличие от других изданий, берет на себя смелость не отказываться от помощи раковым больным. Мы видим свою задачу как в том, чтобы публиковать различные методики народных целителей, о которых официальная медицина продолжает молчать, так и в оказании своеобразной психотерапии раковым больным. Мы стараемся убедить, что рак — коварная и серьезная, но, тем не менее, болезнь. Рак нужно и можно лечить, и люди, обладающие упорством и знаниями, как правило, одерживают победу.

Способов лечения рака при помощи народной медицины много, но из обширного арсенала мы сделали упор на методе Н. Шевченко, который заключается в употреблении смеси 30 мл + 30 мл 40-градусной водки с нерафинированным подсолнечным маслом. Мы обратились преимущественно к этому методу потому, что он достаточно прост в применении и дешев. Наблюдая за эффектом лечения на протяжении всех этих лет, мы получили тысячи писем — свидетельств тому, что смесь работает, и не только в лечении рака.

Все вышесказанное не означает, что мы не уделяли внимания другим методам. Практически весь их спектр можно найти в нашем вестнике.

Итак, читайте. Читайте и мотайте на ус.

МЕТОДИКА Н.В.ШЕВЧЕНКО

Итак, вернемся в 1995 год. В 7-м номере вестника «ЗОЖ» были впервые опубликованы методика и интервью с Н. Шевченко о лечении рака смесью спирта (водки) с нерафинированным подсолнечным маслом. С тех пор прошло много лет, в течение которых мы получили великое множество подтверждений эффективности данной смеси. После того сама методика несколько видоизменялась как самим автором, так и больными, творчески подходившими к процессу лечения. Тем не менее мы решили начать с самого первого варианта и проследить, так сказать, весь путь, который прошла эта методика и те люди, которые ее применяли в борьбе с раком.

РЕЦЕПТ

Налить в баночку 30-40 мл ($1 \text{ мл} = 1 \text{ см}^3$) подсолнечного нерафинированного масла (рафинированное немного хуже всасывается, но тоже годится) и 30 мл 40%-го спирта (водки); плотно закрыть крышкой и активно трясти рукой пару минут (это намного лучше смешивает масло и спирт, чем перемешивание ложечкой), быстро перелить всю смесь в рюмку, сделать выдох и как можно быстрее все выпить, пока лекарство не разложилось опять на масло и спирт.

Принимать лекарство таким образом ТРИ раза в день (за два часа минимум до приема ничего не есть), за 15-20 минут ДО ЕДЫ, по возможности — через равные промежутки времени. Например, в 7, в 14 и в 21 час.

Все 15-20 минут от приема лекарства до еды — категорически запрещается лекарство чем-либо заедать или

запивать, от этого зависит полнота всасывания масла. Можно в это время что-нибудь пожевать или прополоскать рот водой, но обязательно все потом выплюнуть, не глотать.

Пить 10 дней подряд, после первой и после второй декад приема лекарства — делать перерывы в 5 дней. После третьей декады (десятидневки) приема лекарства необходим перерыв в две-три недели, лучше — две недели, и далее повторять курс лечения таким же образом хоть год, хоть два, до полного излечения. Зафиксировать этот момент могут только официальные врачи-онкологи любыми методами исследований, имеющимися в их распоряжении. В 2-3-недельные перерывы между курсами лечения можно показаться официальным врачам-онкологам и пройти любые обследования по их и вашему усмотрению: УЗИ, рентген, томографию, в том числе и компьютерную, эндоскопические, биопсийные, изотопные и другие исследования.

После каждой декады лечения делайте клинический развернутый анализ крови из пальца, взвешивайтесь (можно и на домашних напольных весах). Временные колебания анализов и веса тела в начале лечения могут быть. Но достаточно быстро, за месяц-другой, начнется постоянное улучшение всех показателей.

В перерывах между приемами лекарства — просто отдыхайте, НИКАКИХ ДРУГИХ ПРОТИВОРАКОВЫХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ ПРИМЕНЯТЬ НЕЛЬЗЯ: никаких «бальзамов», «чудотворных» витаминно-микроэлементных препаратов и т. д. Имейте веру! И по вере Вашей воздастся Вам.

Ранее Шевченко Н.В. публиковал и другой рецепт: смесь 30 мл подсолнечного масла с 15 мл 85-96% неразбавленного спирта, все остальное такое же. Мы остановились на рецепте с водкой потому, что многие недоверчивые больные, только один раз

попробовав смесь масла с чистым спиртом, отказываются далее пить эту очень «жесткую» смесь. А вот смесь масла с водкой пьется намного легче, и с началом лечения проблем обычно не возникает.

Дело в том, что очень большое значение имеет настрой больного на лекарство. И если больной при одной мысли о следующем приеме лекарства приходит в стресс — все преимущества лечения таким лекарством испаряются! Так что справедлива старая истина: чем проще (40%-ная водка), тем надежнее!

КОММЕНТАРИЙ К РЕЦЕПТУ

Категорически запрещается:

- одновременно, или в перерывах, лечиться еще по какой-либо, пусть даже самой разрекламированной, методике. Коммерческая реклама обычно не преследует целью заботу о вашем здоровье, ее главная цель — нажива;

- нельзя принимать НИКАКИХ других противоопухолевых лекарств, трав типа чистотела, болиголова, бадана, марьяна корня и т. д., алоэ, чагу, ядов типа сулемы (хлорида ртути), мухомора, ксеросина, «химиотерапии», противоопухолевых антибиотиков, гормональных препаратов типа «преднизолон» и т. д. (исключение — если эти гормоны необходимы для лечения других серьезных болезней, например, «инсулин» больным сахарным диабетом);

- нельзя принимать МОЧУ ни внутрь, ни наружно. Моча хорошо выводит из организма именно те самые перекиси, которые мы с таким трудом создаем маслом и спиртом. Как правило, у лиц, прошедших длительное «лечение» мочой, лечебный эффект наступает от нашего лекарства позднее, и

им лучше первый курс до длинного перерыва сделать не из трех, а из четырех декад. Вообще, чем меньше больной прошел курсов других противораковых лечений, тем выше вероятность его излечения, и заметно снижаются сроки лечения. Все другие лекарства — это или клеточные яды-цитостатики, способные только на малое время приостановить болезнь (при этом травя все подряд — и больное, и здоровое), или дают просто общеукрепляющий эффект, который наше лекарство дает и так, между делом;

- категорически запрещается прибегать к услугам ВСЕХ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ «биоэнерготерапевтов», «магов», «колдунов», «кодировщиков», «экстрасенсов», «ясновидящих»;

- запрещается скрывать от больного его истинный диагноз. Не бойтесь сказать больному правду: страшна не правда, а безысходность! Мы подаем больным реальнейшую надежду и в борьбе с недугом без помощи самого больного никак не обойдемся. Многие не могли начать лечение маслом и спиртом из-за того, что организм на подсознательном уровне не хотел принимать такое, мягко говоря, невкусное лекарство неизвестно от чего — больных мучила рвота тотчас после каждого приема лекарства. Но все эти рвотные спазмы прекращались, лишь стоило им узнать всю правду и поверить в это лечение. Да и сами родственники больных на месте последних наверняка хотели бы знать всю правду о себе. Так давайте же делать другим то, что мы желаем себе;

- нельзя снижать дозу менее 30 мл масла и 30 мл водки. При меньших дозах лечебного эффекта, как правило, не только не наблюдается, но возможен даже обратный эффект — «подстегивание» болез-

ни. Поэтому нельзя измерять дозу лекарства ложками или «на глаз». Если дома нет точных мерных стаканчиков, сделайте их сами: возьмите одноразовый шприц со снятой иглой, отмерьте им в рюмках простой водой необходимую вам дозу, отметьте уровень жидкости кусочком лейкопластыря — и получите точные мерки для масла и для спирта.

Другие положительные свойства лекарства:

● исключается или прекращается метастазирование. Нормализуется соотношение гормонов в организме, водно-солевой обмен. Быстро восстанавливается вес тела, снижается уровень холестерина в крови и артериальное давление. Улучшается состояние при атеросклерозе, ишемиях органов (прежде всего улучшается питание сердечной мышцы). Очищается печень от билирубиновых и холестериновых отложений и пробок. Несколько улучшается состояние при сахарном диабете, показатели сахара в крови становятся ближе к норме. Если были уже сильные кровотечения — быстро прекращаются. Очень быстро нормализуется формула крови;

● верхних возрастных границ для этого лечения не существует: успешно лечились больные даже в 90-летнем возрасте! К сожалению, вопрос о применимости данного лекарства в детской онкологии остается открытым: автор не располагает на этот счет статистикой. Также неизвестно, может ли применяться такое лечение в качестве профилактики онкологических заболеваний, поэтому рисковать и ставить на себе эксперименты очень не советую.*

* См. о лечении детей — с. 35, о приеме смеси в профилактических целях — с. 21 в главе «Н. Шевченко о своей методике».

Возможные неприятности (бывают не всегда):

- через 2-5 дней, иногда и сразу, могут появиться или усилиться боли в местах очагов болезни, возможно, что и очень сильные и в тех местах, о которых вы даже и не подозревали. За несколько дней боли или утихнут совсем, или станут терпимыми. Бывает, побаливают места спаек там, где ранее когда-то были операции или переломы, сильные ушибы. Если в начале лечения боли были непрерывные, или приступами по несколько часов подряд, то затем такие приступы становятся намного короче, типа «схваток» от нескольких минут до получаса, и бывают реже. В дальнейшем боли могут беспокоить, но гораздо более слабые и проходящие быстрее. Иногда день-два могут быть «колики» в почках, печени, могут выходить из почек песок, мелкие камни,дробиться и выходить средние камни;

- на 4-6-й дни 1-й или 2-й декады лечения иногда возможны кровотечения из больших распадающихся опухолей; обычно хорошо помогают уколы «Викасола», и за 1-2 дня кровь останавливается, только медлить нельзя. Лекарство же (масло + спирт) при этом должно приниматься без перерывов, как обычно, т. к. углеводороды способствуют ускоренному заживлению ран;

- может заметно снижаться мочеотделение, моча может принимать красноватый цвет;

- первое время возможна реакция со стороны кишечника: расслабление стула;

- подташнивание, изжога. Если после приема лекарства пососать кусочек лимона — до еды — эти явления уменьшатся. Если все-таки рвоты не удалось избежать, то в первые день-два этот прием лекарства можно пропустить, и еще раз лекарство не пить. Но если рвота случается один-два раза в день

ежедневно в течение 4 часов после приема лекарства, необходимо пить лекарство еще раз, через полчаса после рвоты, остудив масло и спирт предварительно в холодильнике (холод успокаивает рвотные спазмы), 30 мл масла и 30 мл водки. Масло переваривается очень долго, а хотя бы минимальная суточная норма приема лекарства неукоснительно должна соблюдаться! При общей дозе менее 90 мл масла и 90 мл водки в сутки лечебный эффект НЕ НАБЛЮДАЕТСЯ! (Разумеется, речь идет о количестве усвоившегося в организме лекарства!);

● слабость с первых же дней лечения. В основном это бывает при сильных интоксикациях от продуктов распада опухолей и(или) из-за задержки глюкозы в мышцах. Известно, что спирт задерживает распад полимера глюкозы — гликогена в печени и мышцах и что однократный прием 150 мл 40%-ной водки снижает мышечную силу на 25%, поэтому ничего удивительного здесь нет. По мере выздоровления слабость будет проходить;

● снижается аппетит, из-за удлинения в полтора-два раза сроков пищеварения от приема масла и спирта. Это неудивительно: оба эти продукта очень высококалорийные. В 120 мл масла и 120 мл водки заключено от 1500 до 1800 килокалорий;

● может на несколько дней появиться ощущение «кома» в горле, одышка из-за изменений в работе паращитовидных желез, связанных с изменениями состава крови. Это только к лучшему;

● на некоторое время могут появиться или усиливаться отеки, особенно вокруг опухолей и метастазов. Постепенно все отеки полностью сойдут, но первые две декады лечения обычно отеки усиливаются, т. к. из-за гормональной перестройки вывод воды из организма какое-то время задерживается;

- тахикардия в покое: около 100 сердечных сокращений в минуту. Это реакция на расширение всех сосудов в организме. Бороться с ней не нужно.

Питание, допустимые лекарства, прочее:

- категорически, с первого же дня лечения и полугода-год после окончания лечения **ЗАПРЕЩАЕТСЯ ПИТЬ АЛКОГОЛЬ В ЛЮБЫХ ВИДАХ И КОЛИЧЕСТВАХ**. В запрет не входят лекарства официальной медицины на спирту («бальзамы» всякого рода лекарствами **НЕ СЧИТАЮТСЯ**) и Церковное Причащение. Иначе возможен рецидив заболевания. Степень риска возрастает соответственно количеству выпитого постороннего алкоголя;

- если больной курит — ему надо это прекратить как можно скорее. Воздействие никотина на организм обратно действию нашего лекарства. Всегда лучше бросать курить сразу и навсегда, а не постепенно;

- специальной диеты никакой не нужно, есть можно ВСЕ, но в меру; в дни приема лекарства старайтесь поменьше есть животных жиров, мясных продуктов, молочных продуктов, чистого сахара и соли. Голодать нельзя. Через полчаса после приема лекарства хоть что-нибудь, но надо съесть и только потом пить жидкость — иначе тошнота усилится;

- нельзя внутривенно вводить глюкозу, обычно после этого наступает резкое ухудшение самочувствия (кроме случаев снятия острых токсических состояний, грозящих смертью);

- можно принимать **ЛЮБЫЕ** ненаркотические обезболивающие, успокаивающие, снотворные, мочегонные, «сердечные» и прочие лекарства, назначаемые официальными врачами;

- нельзя МНОГО пить овощных соков (литрами) — это тоже метод лечения, несовместимый с нашим, т. к. переизбыток витаминов А, С вреден;

- хранить масло следует в темном месте, солить его нельзя;

- очень хорошо начинать любое лечение с индивидуальной исповеди перед священником и Богом и Причащения. К тяжело больным священника можно пригласить на дом. Если ранее больной был «закодирован» — «раскодирование» делается ПОКАЯНИЕМ в этом поступке и Причащением за Литургией (только Православной!). Православие рассматривает любые «кодирования» как обращение за помощью к нечистой силе посредством запрещенных в Библии волшебства и магии.

Будьте здоровы!

Н.В.ШЕВЧЕНКО О СВОЕЙ МЕТОДИКЕ

НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ТЕХ, КТО ПРИБЕГ К ЛЕЧЕНИЮ С ПОМОЩЬЮ ВОДКИ (СПИРТА) И МАСЛА

Для того, чтобы вылечиться этим методом, не обязательно придерживаться строго какой-либо диеты. Но срок лечения можно очень заметно, чуть ли не в два раза, сократить, если все-таки некоторые правила соблюдать. Тот, кто знаком с методикой лечения рака японского натуропата Кацудзо Ниши, все это должен уже знать. (Интересно, что К. Ниши до своего открытия никакого отношения к медицине не имел: он работал главным инженером метрополитена в Токио). Повторим самое главное:

1. Важнейший источник энергии для раковых клеток — любые сахара: фруктоза, глюкоза, сахароза, крахмалы. Без углеводов опухоль ничего не сможет построить из поступающего в нее строительного материала в виде аминокислот, белков, жиров.

Наше лекарство из смеси масла и водки лечит рак именно тем, что чрезмерно усиливает в раковых клетках цепные реакции перекисного бесферментного окисления жиров. При этом и подсолнечное масло, и водка тормозят процессы превращения жиров и белков в глюкозу и выход глюкозы в кровь из запасной формы глюкозы — гликогена печени и мышц.

Таким образом, резко сократив употребление в пищу сахаров и крахмалов любого вида, можно посадить опухоль на «голодный пашк», и тогда смер-

тельное для злокачественной опухоли и всех ее метастазов чрезмерное усиление цепных перекисных реакций станет неизбежным. Нетрудно теперь понять, что К. Ниши не зря полностью исключал из рациона своих больных все сладкое, мучное, большинство круп, картофель, фрукты и сладкие овощи — морковь, свеклу. Всевозможные «пищевые добавки», яды, травы, лекарства с противораковым эффектом всегда делают обратное — тормозят цепные перекисные реакции в опухолях и потому не могут дать полного и быстрого излечения рака, а с нашим лекарством они все **АБСОЛЮТНО НЕСОВМЕСТИМЫ!**

Итак: тому, кто решил вылечиться от рака или саркомы маслом с водкой, желательно свести к минимуму или полностью исключить употребление в пищу: сахара, меда, сладостей, хлеба, макаронных изделий, картофеля, свеклы, моркови (и соков из этих овощей тоже!), сладких фруктов и фруктовых соков, манной каши, киселей.

Предпочтение должно отдаваться: курице, рыбе, яйцам, сыру, овощам (лучше сырым), из каш — «гречке» и «геркулесу» (овсянке). Творог, сметану, молоко, кефир лучше употреблять отдельно от других продуктов, причем молочные продукты не должны преобладать в рационе. Картошкой можно «побаловаться» только изредка. Учтите: в одном грамме подсолнечного масла содержится 9,4 килокалории, а в одном грамме 96%-го этилового спирта — 7,2 ккал. Так что в дневной дозе нашего лекарства (90-120 г масла и 90-120 г 40%-го спирта) оказывается в сумме 1100-1500 ккал соответственно. А весь дневной рацион питания должен содержать не более 2500 ккал. «Лежащему» же больному 2000 ккал в сутки обычно достаточно.

2. Патологические процессы и при раке, и при сахарном диабете очень похожи, и прежде всего тем, что с перенапряжением работает поджелудочная железа. И если онкобольной, принимая смесь масла с водкой, не ограничит резко употребление животных жиров, сахаров и крахмалов, может заработать себе начальную форму сахарного диабета и панкреатит (воспаление поджелудочной железы), набрать излишний вес со всеми обычными последствиями. При раннем же питании даже за 1 или 2 года такого лечения никаких неприятностей не случается.

Строго соблюдая безуглеводную диету и принимая строго по методике смесь масла с водкой, можно победить даже рак головного мозга — уже зафиксировано несколько таких случаев! (Известно, что масло в клетки мозга не попадает — мешает гематоэнцефалический барьер. Значит, одно только «глюкозное» голодание опухоли при нашем лечении может давать хороший эффект!).

3. В методике К. Ниши обращается особое внимание на витамин С, предлагается принимать его в больших дозах в овощных соках и разных настоях. Нам эта рекомендация не подходит.

Дело в том, что витамин С — это восстановитель, донор электронов для чрезмерно сгущенных тканей закисленного больного организма. Подсолнечное масло — тоже сильнейший донор электронов, восстановитель. И чтобы не произошло опасного явления «передозировки», нельзя увлекаться излишним приемом витамина С. Переизбыток доноров электронов при одновременном приеме алкоголя может настолько усилить перекисные реакции в раковых клетках, что окружающие опухоль здоровые клетки могут начать перерождаться в раковые!

В заключение — мнение официальной медицины о влиянии спирта на печень и другие органы: «Прямых доказательств патогенеза цирроза печени от алкоголя НЕТ». «У 95% (девятьюстами пяти процентами!) умерших от алкоголизма цирроза печени не обнаружено». (Медицинская Энциклопедия, т. 1, с. 246, 262, 1974-82 гг.). «В последние годы установлено, что «циррогенной» (т. е. приводящей к циррозу печени) дозой является ежедневное употребление 60 (шестидесяти) граммов и более этанола (96%-го этилового спирта; в день в среднем в течение 10 (десяти) лет», «Обычно хронический панкреатит развивается после 10 (десяти) лет злоупотребления алкоголем», «Поражение почек при злоупотреблении алкоголем относится к токсическим нефропатиям. Морфологические изменения почечной ткани при этом минимальны... Течение этой формы благоприятное, обычно на пятый-шестой день воздержания от приема алкоголя состав мочи нормализуется. Развитие почечной недостаточности при острой токсической нефропатии наблюдается крайне редко». (Справочник практического врача. Под ред. академика АМН СССР А. И. Воробьева. Москва, 1992 г., с. 308, 309, 313).

9 ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ В БОРЬБЕ

Главнейшее наблюдение: чем холоднее воздух, которым дышит онкобольной, особенно если он лечится смесью водки с маслом, тем быстрее и легче идет его излечение. Считается, что организм онкобольного закислен. Окислительные реакции в нем, по сути, есть медленное горение. Причем при раке это горение резко усилено, и организм не успевает

сам «сбросить» избыточное тепло. Ну прямо как перегревшийся двигатель. И точно так же, как двигатель автомашины, организм нуждается и во внутреннем, и в наружном охлаждении.

Хорошо бы соблюдать следующее:

1. Побольше гулять. Дома открывать окна, форточки, особенно во время сна. Это «воздушное охлаждение».

2. Еда и питье не должны быть горячими. Еще лучше, если они будут просто холодными. Пить жидкости следует побольше. Не менее 1-1,5 литра в день. Годятся кисловатые компоты, клюквенный и брусничный напитки.

Особо хороша обыкновенная ключевая вода. Это — «водяное охлаждение».

3. Не переусердствуйте в физическом труде. Онкобольному «потеть» вредно.

4. Больше спать: во сне стресса нет.

5. Почаще обливайте верхнюю часть туловища холодной водой. Можно по несколько раз в день.

6. Старайтесь не носить, особенно на верхней части тела, одежду из шерсти или синтетических тканей. Они препятствуют отводу тепла. Лучше всего просторные хлопчатобумажные рубашки. Если дома холодно, то утепляйте только ноги.

7. Как можно меньше занимайтесь стиркой (она дает такой же вреднейший эффект для онкобольных, как и парная баня), готовкой у горячей духовки, плиты, в душевой кухне, старайтесь меньше гладить, убирать квартиру... Понятно, женщинам этого трудно избежать. И все же, если необходимость заставляет вас, то выбирайте для домашних работ только те дни, в которые принимаете водку с маслом. В перерывах все это крайне противопоказано.

8. Женщинам в период месячных следует уделить охлаждающим процедурам особое внимание. Теплый воз-

дух, перегрев тела — все это ведет к выбросу в кровь дополнительного количества эстрогена — женского полового гормона. Именно эстрогену по ряду современных теорий приписывается роль провокатора рака. Холод заметно снижает активность эстрогена, содержание которого в крови во время месячных повышается во много раз, что, естественно, тормозит наше лечение.

9. И еще один важный совет: многие натуропаты категорически настаивают на том, чтобы онкобольные не употребляли ничего молочного вообще. Сыр, творог, молоко, сметану и прочее необходимо исключить. Целиком поддерживаю их точку зрения. Молоко и молочные продукты содержат много кальция, а он — главнейший провокатор рака и многих других серьезных заболеваний. По своей способности ускорять раковый процесс кальций не знает себе равных. Каюсь, в свое время я читателей об этом не предупредил. Лучше есть всего понемногу, но молочное исключить.

КАЛЬЦИЙ ВАМ НЕ НУЖЕН

Время и факты дают все больше пищи для размышлений на тему: водка с маслом против рака. Казалось, мы обговорили здесь все. Однако появляются все новые нюансы, о которых следует помнить, если вы обратились к вышеозначенному рецепту. Один из таких нюансов — кальций.

Я уже писал о том, что следует избегать тех продуктов, в которых содержится кальций. В первую очередь это сыр, сметана, творог, молоко, кефир. То есть практически все молочное. Почему? Да потому, что кальций — один из самых мощных ускорителей ракового роста.

Но кальций присутствует не только в молочных продуктах. В довольно больших количествах

он содержится и в обычной питьевой воде. Именно соли кальция делают воду «жесткой». Естественно, чем жестче вода, тем больше в ней солей кальция.

Располагая уже значительной статистикой, я заметил, что в тех местностях, где вода очень жесткая, идет с больших глубин, тем более, если она минерализованная, рак лечится смесью водки с маслом хуже, чем там, где вода «мягкая».

Выводы:

- Я ошибочно советовал пить минеральную воду. Этого делать не стоит — в такой воде кальция больше, чем в молоке. Понимаю, читатель ворчит: «Что же сразу-то не предупредили?!» Увы, не ошибается тот, кто ничего не делает. Главное — вовремя исправить ошибки. В любом случае прошу прощения.

- Если в вашем районе очень жесткая вода, то или берите в аптеке дистиллированную воду (как советовал поступать небезызвестный Поль Брэгг), или приготавливайте для питья «талую» воду. «ЗОЖ» не однажды писал, как она делается. Повторю коротко. Вода замораживается (зимой на балконе, в остальное время — в морозильнике). Выбрасывайте из нее мутную сердцевину. Прозрачный краевой лед растопите, готовьте на нем пищу и пейте просто так.

Существует предположение, что кальций — главный виновник процессов старения. При раке же, сахарном диабете процессы, происходящие в организме, очень напоминают те, которые возникают в результате старения и сильно «подстегиваются» избытком кальция в воде и пище. Масло с водкой, люстра Чижевского — антагонисты кальция, они хорошо выводят его избыток из тканей и сосудов, что положительно влияет на все органы, и прежде всего на сердце и печень.

Теперь ясно, что не стоит принимать «глюконат кальция» или «хлористый кальций», толочь и есть яичную скорлупу, употреблять молочные продукты и пить минеральную воду.

ОТВЕТЫ НА НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ВОПРОСЫ

В этом большом разделе вы найдете ответы на наиболее часто встречающиеся вопросы. Все они имеют большое значение, поэтому прочтите этот раздел очень внимательно. Он был составлен из публикаций Н.В.Шевченко в вестнике «ЗОЖ» на протяжении нескольких лет.

● Все ли виды рака, все ли виды сарком, все ли метастазы можно вылечить маслом с водкой?

Хотя точной статистики нет, но мне известны случаи излечения или успешного лечения практически всех нижеперечисленных случаев: лимфосаркомы, остеосаркомы, синовии, саркомы мягких тканей, рака щитовидной и поджелудочной железы, почек, яичников, матки, шейки матки, ротоглотки, гортани и т.д. и т.п.

Все зависит от желания больного вылечиться и строго следовать методике «масло плюс водка».

● Что делать, если больному уже колют наркотики «Трамал», «Кетродол»?

Немедленно, с 1-го же дня лечения маслом с водкой на 100 процентов все эти лекарства навсегда отменить: они имеют свойство сильно тормозить или вовсе аннулировать лечебный эффект от масла с водкой! Это связано, думаю, с тем, что эти лекарства выбрасывают в кровь больного кальций и костей, чем подстегивается раковый рост.

Обезболивающие препараты на основе анальгина, а также димедрол, но-шпа, успокаивающие лекарства типа реланиума можно применять в любых видах, количествах и сочетаниях.

● Насколько строго надо следовать диете?

Самое главное: отказаться или очень существенно ограничить все молочные и кисломолочные продукты (сыр, творог, кефир, сметану, молоко, йогурты...)

Второе по значимости ограничение: старайтесь как можно меньше употреблять в пищу все сладкое: сахар, мед, варенье, кондитерские изделия, сладкие южные фрукты.

А хлеб, картошку, свеклу, морковь и т.д. можно потихоньку есть хоть каждый день. Крахмалы почти не влияют на раковый рост, в отличие от фруктозы и сахарозы.

● Можно ли пить смесь масла с водкой для профилактики рака?

Обычно я отвечаю: нельзя. Не потому, что эта смесь может на что-то плохо повлиять. Как раз наоборот, во время лечения рака у больных очищаются и оздоравливаются этим «лекарством» все органы и ткани, все сосуды. Но, как показывает статистика, почти никто из начинающих пить смесь «для профилактики» не выполняет методику полностью, а 9 из 10 — просто «бросают» это дело через месяц-два.

Так вот это-то «бросание» и может сыграть роковую роль. Для того, чтобы небольшие раковые опухоли или их метастазы полностью рассосались, требуется принимать масло с водкой не менее семи-восьми месяцев подряд, то есть не менее 4-5 циклов из 3 декад. У меня есть этому подтверждение: есть письмо от врача об одной из его бывших онкоболь-

ных. У той удалена была злокачественная опухоль яичника, но весь кишечник оказался «усеян» метастазами с рисовое зерно.

Вместо «химиотерапии» больная пила полгода масло с водкой, как положено, а затем попала в ту же больницу с острым аппендицитом. Во время операции врачи на кишечнике больной никаких метастазов не обнаружили. С тех пор прошло уже два года, женщина жива-здоровая, работает, ни на что не жалуется. Есть и еще один точно такой же пример, когда подобная история произошла с больным после 8 месяцев лечения маслом с водкой и с тем же исходом.

А что будет с тем, кто прекратил пить масло с водкой через месяц-другой?

Может ли кто-то быть на 100 процентов уверен, что у него рака — пусть самого крохотного, в зачатии — нет? Ему бы еще многие, может, годы зреть и зреть до проявления и обнаружения. А то и вообще исчезнуть: описаны во множестве ведь случаи спонтанного излечения от рака. Но вы его растревожили...

Пройдет месяц-полтора после преждевременного отказа от смеси, и рак начнет расти в несколько раз быстрее (!), с невероятной силой метастазировать (!), чем было бы вообще без этого «лечения».

Дело в том, что от масла с водкой раковые опухоли становятся более рыхлыми, клетки рака легче отрываются друг от друга, их мембраны легче образуют выросты — ложноножки, которыми те и «цепляются» за стенки сосудов при метастазировании: так влияет на мембраны клеток избыток в них ненасыщенных жирных кислот (НЖК), в большом количестве содержащихся в подсолнечном нерафинированном масле.

У того, кто пьет масло с водкой строго по методике, кровеносные и лимфатические сосуды от этого лекарства становятся очень эластичными, освобождаются от налипших на их стенки шлаков, солей и тому подобное, периферические сосуды становятся шире, их стенки активнее сокращаются. А так как при этом еще снижается склонность крови к тромбообразованию, ясно, что вероятность «прилипания» метастазирующих раковых клеток и их «приживаемость» на новых местах весьма и весьма малы.

А тот, кто попил немного и бросил — тот опухоль-то «развалил», «разбередил», а сосуды еще не прочистились как следует от всякого «мусора», отсюда и создается благоприятная среда для бурного метастазирования.

Вот почему, если кто-то решил лечиться от рака маслом с водкой, должен знать: пути назад у него не будет!

Это — улица с движением в одну сторону: остановишься — погибнешь. Кто хочет жить, кто знает правду о своей болезни, тот должен все перетерпеть, но масло с водкой пить строжайше по схеме при любом состоянии организма! Только тогда придет желанная победа.

Короче говоря, пить для «профилактики» — можно, но не менее 7-8 месяцев подряд и строго по методике. И все же хотел бы предупредить, пить смесь не очень приятно, так что лучше судьбу не испытывать.

● Можно ли вместо нерафинированного подсолнечного брать другие растительные масла, например, соевое, оливковое? Или подсолнечное рафинированное?

В той или иной мере противораковый эффект присущ любому растительному жидкому маслу. Например, еще в 1943 г. американские ученые

К. Штерн и Р. Вильгейм (Stern K. and Willheim R.) в своей статье «Биохимия злокачественных опухолей» («The Biochemistry of Malignant Tumors», Brooklin, 1943) показали, что «введение животным с пищей сезамового (кунжутного) масла сильно угнетает рост привитых опухолей».

Кунжутное масло по своему составу очень похоже на подсолнечное — в нем много линолевой жирной кислоты (ЛК), относящейся к классу НЖК (ненасыщенных жирных кислот). Но подсолнечное масло имеет то, чего не имеет ни одно другое масло:

а) низкое содержание антагонистов ЛК — линоленовой (ЛНК) и олеиновой (ОК) кислот, причем содержание ЛНК практически равно нулю, в то время как содержание ЛК доходит до 50-60 процентов;

б) содержит уникальную смесь сильнейших природных антиокислителей — альфа, бета и гамма-токоферолов. Ни в одном другом растительном масле такого именно сочетания токоферолов (витаминов группы Е) найти нельзя.

Поэтому только подсолнечное нерафинированное (неочищенное, не нейтрализованное то есть) масло дает удивительнейший эффект: оно ускоряет перекисные окислительные реакции в раковых клетках и тормозит эти «вредные» реакции в здоровых клетках! (но исключительно в сочетании с водкой).

Нечто подобное происходит при «лучевой терапии», но во всех клетках при облучении, и в здоровых, и в больных, перекисные реакции ускоряются. То есть одновременно что-то лечат, что-то — калечат.

И не советую экспериментировать с другими маслами. Именно оптимальное сочетание ускорителя (ЛК) перекисных реакций (только для раковых клеток ускорителя!) и замедлителей (альфа, бета и

гамма-токоферолы) дает мощный противораковый эффект.

Подсолнечник всегда смотрит на Солнце, а Свет есть Жизнь! Не ищите добра от добра!

● Почему для смеси предпочтительна 40-градусная водка, какова ее роль в рецепте?

Проще всего ответить: «Так надо». Во всех иных случаях объяснение получится сложноватым.

Начну с цитаты из работы К. П. Балицкого «Нервная система и противоопухолевая защита».

«Господствующая в официальной онкологии перекисная теория развития рака утверждает, что «длительный, чрезмерный стресс образует в организме чрезвычайно высокое содержание инсулина, кортикостероидов, катехоламинов — гормонов стресса, холестерина.

Тем самым активируется перекисное окисление липидов (жиров то есть), с накоплением их гидроперекисей. А высокотоксичные гидроперекиси разрушают клеточные мембраны, меняют их свойства и ускоряют перекисное окисление полиненасыщенных жирных кислот. Именно гидроперекиси у полиненасыщенных жирных кислот наиболее токсичны».

К сожалению, одно масло может только притормозить развитие рака. И то не у всех и не всегда. В опухолях идет не только перекисное окисление, но и обычное. Разница в том, что перекисное — идет без участия ферментов в химических реакциях, а обычное, наоборот, с огромным их числом, а также с катализаторами, в сотни раз ускоряющими эти химические реакции.

Чтобы произошло опасное для раковой клетки накопление в ней гидроперекисей с сопряженными связями, необходимо вызвать в клетке неуправляемое, цепное перекисное окисление, как делится уран

в атомной бомбе, когда реакция поддерживает и ускоряет сама себя без дополнительных источников энергии или катализаторов. При этом нужно как можно сильнее подавить активность обычных окислительных ферментов, отбирающих исходное сырье у перекисного окисления. Нет другого вещества, которое делало бы то, что делает 40-процентный водный раствор этилового спирта (водка). Он одновременно тормозит ферментативное, обычное окисление в сотни раз, идущее чрезмерно активно во всех клетках у онкобольных, и намного снижает выделение организмом вредных, как мы уже увидели, гормонов стресса.

И тогда опухоли приходится волей-неволей переходить на резервный источник энергии — перекисное окисление жиров, как на основной. И только тогда создаются необходимые условия для цепных перекисных реакций.

И еще: кишечник не может усвоить за один прием пищи более 10 г полиненасыщенных жирных кислот, не хватает эмульгаторов — веществ, разбивающих жиры на мельчайшие капельки. 40-процентный спирт (водка) дает в соотношении 1:1 с жиром самую стойкую и тонкую эмульсию, то есть самая оптимальная доза лекарства на один прием — 30 мл масла и 30 мл водки, для всех.

Напоминаю: 1 миллилитр (мл) равен одному грамму! Не перепутайте! Грамму, а не миллиграмму!

Для того, чтобы эмульсия получилась наиболее однородной, легко всасывающейся в тонком кишечнике (а вовсе не в желудке, кстати) — лучше всего баночку с налитыми в нее маслом и водкой активно трясти рукой пару минут, и чем сильнее и резче, чем быстрее, тем лучше.

● Почему всем рекомендуется одинаковая доза смеси? Неужели вес человека, его габариты не имеют значения?

На дозу «химнотерапии» ведь тоже объем тела не влияет; предел переносимости лекарства зависит от объема и состояния печени, прежде всего. А она у всех одинаковая, уже с 12-13-летнего возраста.

Меньше дадим дозу — печень ее успешно «нейтрализует», и толку не будет; больше дадим — «посадим» печень.

● Насколько все же вредна водка? Можно ли пить это лекарство детям?

Можно. Водка с маслом — это не то, что водка без масла. Спирт — естественное для организма вещество, он всегда определяется в сыворотке крови. И вред приносит не сам этиловый спирт, как таковой, а пиковые концентрации в крови продуктов его окисления, прежде всего ацетальдегида.

Заканчивается окисление спирта образованием остатка уксусной кислоты. Ни одна реакция окисления в организме не происходит без участия в той или иной форме в ней этого остатка, по-другому — ацетата.

Более того, молекулы жирных кислот при окислении превращаются... в тот же ацетат. Он — как бы «кирпичик» для различных строительных работ внутри организма. Больше ацетата — быстрее будут заживаться всевозможные раны, язвы, рассасываться рубцы после язв и операции, любые излишние разрастания соединительной ткани внутри организма. (А вот разрастания мышечной, железистой ткани — полипы, миомы, мастопатии — рассасываться не будут!)

Так вот, при одновременном приеме подсолнечного масла с водкой пикового, вредоносного накопления в крови ацетальдегида не наблюдается. Спирт всасывается в кровь намного медленнее в присутствии масла, это, думаю, все автолюбители знают, а малые его концентрации в крови безвредны или

компенсируются высокой энергоемкостью масла. Хотя органы меньше получают кислорода из-за усилившейся отечности тканей (так действует спирт!), но зато при этом повышается эффективность биохимических реакций. И не я это открыл, а еще раньше этот факт замечен был и использован известнейшим биофизиком А. Л. Чижевским в его «Люстре Чижевского»; а много позже, спустя несколько десятилетий, это реализовано в «дыхании по Бутейко». Сейчас ни один серьезный ученый не станет отрицать благотворность для организма не-большой нехватки кислорода, если она распределена равномерно по всем органам и тканям и не вызвана стрессом. А рак и многие другие болезни возникают прежде всего от стресса, от местной гипоксии (нехватки кислорода)! И в этих условиях организм усиленно откладывает в тканях кальций, и в присутствии большого количества кальция кислород из друга превращается в злейшего врага, окисляя все вокруг: и что нужно, и что не нужно.

• При лечении рака по вашей методике можно ли в качестве дополнения применять различные дыхательные упражнения: «по Бутейко», «по Стрельниковой», «по Фролову», йогу и так далее?

Все эти методики, безусловно, полезны. Но только не для тех, кто лечит рак смесью водки с маслом. Эта смесь непосредственно влияет на скорость и условия протекания окислительно-восстановительных реакций в организме. Поэтому любое сознательное нарушение естественного для человека дыхания может либо нейтрализовать смесь, лишив ее силы, либо наоборот, создать эффект передозировки «лекарства», что может даже ускорить рост рака.

• Как скоро после химиотерапии, облучения или даже операции можно начинать лечение смесью водки с маслом?

Да хоть на следующий день. Указанная смесь — я это не однажды подчеркивал — не является для организма ядом. Напротив, для него это — бальзам, благотворно влияющий на все органы без исключения.

● Вы публикуете много историй возвращения к жизни, казалось бы, безнадежных онкобольных. Но ведь, наверное, даже наверняка, не все больные вылечиваются маслом с водкой. Каковы могут быть главные причины неуспеха?

Прежде всего — неверие в методы народной или «натуральной» медицины: упования до последнего часа на достижения современных науки и техники; затем — отсутствие моральной, да и материальной тоже, поддержки со стороны родных, близких и друзей, отсутствие или недостаток в доме атмосферы любви, тепла, доброты, заботы. Также очень мешает душный, «спертый» воздух дома и на работе, особенно в тесных, многолюдных помещениях; постоянные стрессы, нервытрепки. Ну и любые нарушения главного в методике: дозы лекарства и сокращения или удлинения указанных мной ранее перерывов в лечении; постоянное злоупотребление сладкой, молочной, жирной пищей; курение и алкоголь. Тем более, если кто-то пытается в перерывах или одновременно «полечиться» еще чем-нибудь широко рекламируемым «от рака», то результат гарантирован: не поможет ни одно, ни другое!

● То есть перерывы между десятидневками приема масла с водкой изменять нельзя?

Верно! После первых десяти дней лечения и после 2-й десятидневки — всегда перерывы ровно в пять дней, а после 3-й десятидневки — всегда 14 дней (ровно две недели), и только в исключительнейших случаях можно длинный перерыв удлинить до 21 дня (трех недель).

Рак можно победить

● Чем можете объяснить такую строгость? Иначе опухоль «привыкнет» к лекарству и «научится» с ним бороться, приспособится к нему, а организм будет ослаблен недостаточным отдыхом после масляно-водочной нагрузки. Перерыв же больше 3 недель чреват быстрым метастазированием рака!

● А в перерывах можно есть все подряд?

Диета всегда, ежедневно, в течение всех 1-1,5 лет лечения маслом с водкой должна соблюдаться одна и та же: без сладкого, молочного, кисломолочного и жирного.

● Если больному «плохо»: сильная слабость, рвота, нет аппетита, не следует ли уменьшать дозу приема лекарства: не 30 граммов водки с 30 граммами подсолнечного нерафинированного масла, а, скажем, по 20 граммов одного и 20 граммов другого? Или пить не три раза в день по обычной дозе, а только два раза?

Отклонения от указанной дозировки в 1-2 грамма, конечно, не нанесут ущерба, но при меньших дозах, чем в сумме 90 граммов масла и 90 граммов водки в день, толку может не быть. Меньшие дозы только «приучат» опухоль к лекарству. После рвот, даже если они были через 2-3 часа после приема смеси, опять тут же нужно выпить полную дозу — 30 г масла и 30 г водки, а следующие приемы лекарства сместить на более позднее время, на 1-2 часа. Правило: сколько было в день рвот — столько же должно быть и повторных приемов лекарства. За час до питья смеси можно выпить или уколоть противорвотное средство «Церукал», или «Баралгин» или «Но-шпу» — что лучше поможет. Более сильное средство от рвоты — «Зофран» — пить только так, как скажут в аптеке.

● Опять о дозе: вот, например, Нуждов В. С. вылечил рак легкого 4-й стадии с метастазами в кости дозой 45

масла и 35 г водки за один прием (см. «ЗОЖ» № 1 за 1997 г.). Может быть, лучше пить все так, как и он пил?

Этот человек — исключительно волевой и целеустремленный, с великой верой все делал, и еще любитель побегать, походить босиком и в минимуме одежды в любое время года, помногу ездил на велосипеде в прохладные часы дня. Многие ли в состоянии исполнить все так же в точности?!

Поэтому лучше меньше, да тише: я считаю, что лучше в расчете на «среднего» больного рекомендовать всем минимальную дозу лекарства — 30 г масла и 30 г водки. Так надежнее, легче пьется и переносится легче само лечение. Главное, считаю, — надежность!

А при лечении сарком, меланомы дозы больше этой (30 + 30) могут дать намного худший эффект! То есть эти виды опухолей более чувствительны к «лекарству», чем рак.

● Можно ли пить свекольный или (и) морковный, прочие соки?

Нельзя! Иначе получится одновременно другое лечение «от рака», а это категорически запрещается, любые другие «противораковые» методы только ухудшают лечение маслом с водкой. Ни с какими другими методами лечения рака этот метод (масло с водкой) абсолютно не совместим! Из соков я разрешаю больным пить только томатный до 1-2 стаканов в сутки, по желанию.

● Есть ли «запрещенные» виды овощей?

Любые овощи можно есть в меру, когда угодно, и сырыми, и вареными-печеными. Только картофель не следует есть каждый день.

● Хлеб есть можно?

Понемногу можно, лучше грубые и ржаные сорта. Еще лучше — сначала высушить, а потом есть понемногу сухарики.

Рак можно победить

• Во время лечения маслом с водкой, или в перерывах, можно ли иногда делать всякого рода «чистки» организма? Греющие процедуры — баня, глиняные аппликации, грелки, компрессы? Пользоваться услугами экстрасенсов?

Масло в смеси с водкой само по себе очень хорошо очищает печень, сосуды от всех «пробок» и «наслоений-отложений», изгоняет лишнее из толстой и тонких кишок, выводит песок и мелкие камни из почек и мочевого пузыря, улучшает питание сердечной мышцы, расширяет поры кожи и кровеносные капилляры, снижает повышенное артериальное давление и поднимает слишком пониженное.

Поэтому любые другие «чистки» не требуются! Ну, клизмы при запорах, конечно, не запрещаются, но только с обычной водой, без всяких добавок.

А греющие все процедуры при раке запрещаются категорически! И руки на больные места, следовательно, накладывать нельзя! Поэтому всякие «экстрасенсы» и прочие только ускоряют своим манипуляциями рост рака! Не ходите к ним, не слушайте и не смотрите ни на них самих, ни на увлекающихся ими ваших знакомых.

Церковь все это запрещает не из зависти или «мракобесия», а как раз потому, что все оккультные методы всегда, везде, у всех только расстраивают здоровье и психику, ибо маскируют зачастую симптомы болезни, хотя болезнь только дальше развивается по организму. Потому они и не любят рентгеновский и УЗИ-контроль! Не разрешают своим пациентам проверяться у серьезных врачей-онкологов. Не соблюдают важный принцип Иисуса Христа: «Даром получили — даром давайте!» (Евангелие от Матфея, глава 10, стих 9).

• Плавать можно?

Можно, но не при жарком солнце.

• А физические нагрузки онкобольным не возбраняются?

Нет! Можно бегать, ездить на велосипеде, делать гимнастику, копать огород, но в свободной, легкой, продуваемой ветром одежде и в нежаркое время суток (утром и вечером).

• Можно ли смесью масла с водкой лечить больное сердце?

Любые болезни не раковые лечить по моей методике не советую, ибо есть много более щадящих человека других методов лечения, о которых постоянно пишет «ЗОЖ». Ну не быют же комара кувалдой? Даже если комар очень большой.

• Можно ли вылечить маслом с водкой лейкозы разных видов?

К сожалению, никакие виды лейкозов, как и лимфогранулематоз, как и любые доброкачественные опухоли, вылечить этой смесью нельзя.

• А можно ли эту смесь пить «от склероза» или «для очистки сосудов»?

Можно, но не стоит: см. выше о комаре и кувалде.

• Много писем приходит примерно с таким вопросом: «Мы начали лечить рак по вашему методу, пропили 3 декады (3 месяца, или, бывает, 3 дня), и больному стало «хуже»: пропал аппетит, появилась сильная слабость, обострились боли в разных местах... А в примерах, которые вы в «ЗОЖ» публикуете, больным становится «лучше» чуть ли не с первого дня. Что нам делать? Может быть, бросить пить масло с водкой и пойти на «химиотерапию» (облучение, операцию, и т. д.)?»

Дорогие друзья! Читайте внимательно: весьма часто в начале лечения, 1-3 месяца, а бывает, и

Рак можно победить

позже, возникают явления, называемые в медицине «интоксикация» (отравление то есть), типичными проявлениями которой обычно бывают тошнота, рвота, головные боли, потеря аппетита, слабость, судороги, изменения вкуса, повышенная раздражительность на все: запахи, звуки. Почему это происходит? Представьте себе, что при 40-градусной летней жаре вы положили на стол кусок мяса и несколько дней так подержали... Представили, что получилось?! А в нашем организме температура круглые сутки 36,6 градуса: лекарство убивает раковые клетки, а что такое опухоль? Да такой же кусок мяса, только лишний в организме. И вот этот кусок перестал промываться как следует кровью и начал более или менее интенсивно гнить, разлагаться, насыщая кровь больного ядовитыми продуктами распада мертвых клеток. И, если бы масло с водкой одновременно не улучшало бы всемерно работу печени, почек, сосудов, сердца, мало кто из больных раком 4-й стадии смог бы вылечиться. Кстати, при «химиотерапии» именно так и происходит: больной и так чуть дышит, ослаблен, а ему вливают еще страшнейшие яды, «добивающие» уже посаженные сердце, сосуды, те же почки, печень...

Рецепт масла с водкой, по моему глубокому убеждению, не человек придумал, а он ниспослан нам свыше, от Бога: ибо у Бога все просто и совершенно.

Одно и то же лекарство одновременно и яд для опухолей, и бальзам для всех органов человека, и нища для тех, кто либо есть почти ничего не может, либо не хочет на еду смотреть от интоксикаций. Тормозит или облегчает течение других тяжелых болезней: сахарного диабета, атеросклероза, ишемий органов, «чистит» сосуды и кишечник, печень

и почки. При этом при всем оно свободно продается на каждом углу, и абсолютному большинству наших не самых богатых сограждан доступно без всяких взяток!

Не имеет противопоказаний — разве что при остром панкреатите его вряд ли смогут пить. Есть случай, когда молодая 25-летняя женщина забеременела, и на 7-м месяце беременности у нее диагностировали самый злой вид рака — меланому. Боли были дикие, ничего не помогало. Женщина хотела во что бы то ни стало сохранить ребенка, но сил терпеть уже не было. И тогда она стала пить, с этого же 7-го месяца беременности, 30 г масла + 30 г водки... Боли очень быстро прошли, рост опухоли замедлился, и в положенный срок женщина легко родила абсолютно здорового ребенка весом 4,5 кг. И продолжает пить «лекарство» дальше.

Есть случаи, когда отчаявшиеся родители начинают давать смесь эту маленьким детям, когда врачи в бессилии разводят руками.

И «лекарство» помогает! Прекращаются «дикие» боли, прекращается рост рака, метастазирование. Дозу, конечно, берут не «взрослую», а примерно такую:

3 г масла + 3 г водки на каждые 5 кг веса тела (это только для детей младше 12-13 лет; кто старше 13 лет, тому доза уже всегда должна быть взрослая: 30 г масла + 30 г водки).

Например, для ребенка весом 20 кг надо брать разовую дозу лекарства $(20:5) \times 3 = 12$ г масла + 12 г водки. Все остальное в методике остается без изменений.

Конечно, бывают такие случаи, когда рак сожрал у больного почти все, и ему уже просто «нечем» жить. Но даже у таких больных нельзя, во-первых, отнимать право на надежду (по нашим публикациям, на-

Рак можно победить

верное, уже можно сделать вывод: «безнадежным» ни одного онкобольного считать нельзя, пока он дышит и сердце бьется!), а во-вторых, масляно-водочная смесь реально позволяет многократно уменьшить страдания, отказаться от наркотиков и тем, кому уже ничто не сможет помочь. Поэтому не задавайте вопросов типа «Не поздно ли нам начинать лечить нашего больного?». Даже если и в самом деле уже поздно, надо помочь больному до последнего вздоха сохранить человеческий облик и бороться за жизнь, несмотря ни на что. Даже если у вас шанс 5% из 100 — неужели жизнь человека не стоит любых усилий по ее спасению?!

- Мы пили масло с водкой какое-то время. Затем прекратили это лечение, и у нас получился перерыв больше, чем положено по методике (месяц, два, полгода — неважно). Можем ли мы опять начать принимать это лекарство, и, если начнем, поможет ли оно на этот раз?

Да, можете! Но учтите, ведь рак время даром не терял и за перерыв, превышающий положенный срок, наверняка разросся.

То есть на этот раз стартовый уровень у вас будет намного ниже, чем в первый раз, и лечение пойдет, вполне возможно, менее эффективно и будет протекать труднее. Самые лучшие результаты у тех, кто начал пить смесь и пьет строжайше по инструкции до победы. А за маловерие потом приходится расплачиваться...

- А если в этот «внеплановый» перерыв больной еще и пошел от рака чем-нибудь другим, то можно ли опять возвращаться к маслу с водкой?

Можно. Какой-то шанс на успешное излечение все равно остается, особенно если больному много лет, и все процессы в его организме протекают замедленно. Но должен предупредить: в этом случае

шансо
кто не
рансе
раков
силу,
метод
Это-то

«им
пол
бол
рыв
дас

На

жестк
вопок
не изв
чем пр
меня
в том,
нейши
всех з
видим

О

лот в
парази
дах Т
напри
Оверч
откры
тельны
новой
культу
(и в 5
Белор

шансов останется во много раз меньше, чем у тех, кто не мечется из стороны в сторону; я уже говорил ранее в вестнике о том, что при больших перерывах раковые клетки успевают восстановиться, набрать силу, приобретают зачастую устойчивость к этому методу и успевают дать метастазы в другие органы. Это-то и есть самое страшное.

● Сейчас появилось очень много разнообразнейших «иммуностимуляторов», «пищевых добавок», «супер-поливитаминов». Как вы к ним относитесь? Могут ли больные во время лечения маслом с водкой или в перерывах между декадами принимать такие средства, не даст ли это непредвиденных эффектов?

Насчет «иммуностимуляторов» ответ предельно жесткий: кто пьет масло с водкой, тому они противопоказаны в любое время. Ибо часто они каким-то не известным мне образом ускоряют рост рака, причем процесс идет довольно быстро. Такие письма у меня есть, это не празднословие. Дело, может быть, в том, что смесь масла с водкой сама по себе сильнейший иммуностимулятор, улучшающий работу всех защитных систем человека. И «перебор» здесь, видимо, возможен и очень нежелателен.

О роли сложных ненасыщенных жирных кислот в деле защиты человека и даже растений (!) от паразитов любого типа написано очень много в трудах Тимирязевской сельхозакадемии г. Москвы, например, ведущего научного сотрудника академии Оверчук Веры Ивановны. Она получила на свое открытие Европатент! Оказывается, даже незначительные количества — миллиграммы! — арахидоновой кислоты (АК — далее) на гектар сельхозкультур защищают растения от паразитов надежнее (и в 5-10 раз дешевле), чем обычные пестициды. В Белоруссии налажен уже выпуск общеукрепляющего

Рак можно победить

лекарства на основе АК под названием «Биополи-
ен», уже на человеке доказавшего тот же эффект,
что и на растениях. Напомню: в подсолнечном мас-
ле содержится до 60 процентов линолевой кисло-
ты, которая в организме человека частично превра-
щается в эту самую живительную арахидоновую
кислоту!

А насчет всяких «добавок» с кучей микроэле-
ментов скажу так: чем больше рекламы, тем мень-
ше доверия — уж больно очевиден здесь прямой
коммерческий интерес. Я, как популяризатор на-
родной методики, предлагаю больным надеяться на
методы натуральной, природной, естественной ме-
дицины, а не на какие-либо «чудо-таблетки», яды
и всякие технические ухищрения. Чем проще, тем
надежнее.

● Сейчас много рекламируют разные «биокорректоры».
Можно ли ими пользоваться при лечении маслом с вод-
кой?

Это все очень напоминает ношение «заго-
воренных» амулетов у язычников Африки и ост-
ровов Тихого океана.

Но мы, вроде, живем в христианской стране и,
наверное, «нутром» должны чувствовать, где прав-
да, а где чистой воды мошенничество и обман.

● Что делать, если у больного кости стали хрупкими,
ломаются даже во время питья смеси (т.е. если рак за-
шел уже очень далеко и в организме больного уже есть
большая потеря кальция из костей)?

Масло с водкой пить надо все равно продолжать,
но в рацион питания можно вводить продукты, со-
держащие побольше кальция: орехи (любые), греч-
невую, геркулесовую каши, иногда можно и что-ни-
будь молочное съесть. Но — иногда и немного. Сред-
ства же, влияющие на обмен кальция в организме,

пить пр
нестыко

● Е
кишеч
подей
измен

Изм

ни для
ренная
измене

Очень м

счет же

ке, а в т

масло п

отсутств

пятствне

бует ни

● Тре

или ме

Не т

удивител

и намно

Толь

больных

нагрева

мер, не

боку —

она полу

раке моз

ких поду

так далее

● Все

методо

Практ

получше,

пить при этом лечении не советую, ибо возможна нестыковка методик и противоречивые эффекты.

• Если удален желудок (почка, часть печени, часть кишечника, легкого, щитовидной железы и так далее), подействует ли смесь масла с водкой или надо что-то изменять в методике?

Изменять в методике нельзя ничего, никогда и ни для кого. Она полностью стандартная, проверенная самими больными за многие годы. Любое изменение только ухудшит результаты лечения. Очень много знаю таких печальных историй. На счет желудка же — масло всасывается не в желудке, а в тонком кишечнике, так что не беспокойтесь, масло попадает по назначению и в той же дозе. А отсутствие части какого-то органа не является препятствием для этого метода лечения рака и не требует никаких изменений в методике.

• Требуются ли изменения в методике при лечении рака или метастазов рака в печени?

Не требуются. Рак, метастазы в печени, как ни удивительно, вылечиваются маслом с водкой чаще, и намного чаще, чем не вылечиваются.

Только напомню важнейшее правило для онкобольных: не допускать никогда излишнего тепла, нагрева пораженных раком мест. То есть, например, нельзя при раке печени спать на правом боку — прекращается отвод тепла от опухоли, и она получает дополнительный импульс к росту; при раке мозга нельзя спать по той же причине на мягких подушках, а только на твердых маленьких, и так далее и тому подобное.

• Все ли виды рака, меланомы, саркомы лечатся этим методом?

Практически все, но, конечно, что-то лечится лучше, что-то хуже. Но, если больной признан

врачами «безнадежным», не стоит высчитывать «процент» излечиваемости; пусть у вас шансов на жизнь всего 5 процентов из 100, но эти шансы должны быть испробованы, за них нужно бороться, отводя себя самого у смерти. Необходимо добровольно, без принуждения сделать правильный выбор и твердо идти к желанной цели — жизни.

● В методике лечения рака смесью подсолнечного масла и водки есть строгий запрет на применение ЛЮБОЙ дыхательной гимнастики: «по Фролову», «по Бутейко», «по Стрельниковой», «по йоге», есть и запрет на использование онкобольными кислородных подушек. Чем объясняются эти ограничения?

При раке организм больного постоянно находится в состоянии стресса. Это примерно то же, что происходит, если на низкой передаче резко нажимать педаль газа в автомобиле: двигатель «ревет», из выхлопной трубы летят облака черного дыма (от не успевшего сгореть до конца топлива), а машина ускоряет движение совсем ненамного.

Ясно, что этот процесс имеет очень низкий коэффициент полезного действия (КПД), ведет к перерасходу горючего и повышенному износу всех частей двигателя. Так же и в организме онкобольного: реакции окисления протекают излишне быстро при низкой энергетической отдаче (низкий КПД). При этом образуется много шлаков («гари», «копоты») и идет перерасход ресурсов организма («топлива»). Если в этой ситуации добавить кислорода в «камеру сгорания» (в организм), то при том же расходе ресурсов («топлива») горение-окисление усилится, но зато шлаков-«копоты» станет меньше за счет более полного сгорания топлива.

Но для излечения рака надо не ускорять окислительные реакции в организме больного, а, наоборот,

рот, и
но-то
ления-
сурсь
«шлак
гатель»
ной по
мой ус
чуть сл
Вы
в легки
ВДОХИ
кислый
при ВД
в момен
воначал
момент
криком!
максиму
момент
визации
род. Угл
цепочки
и предста
танное то
4 живит
блокиров
Ника
уже нико
который
удалять.
Физи
в первом
но, почему
ГДА и ВВ

рот, их тормозить, нормализовывать и этим именно-то и повышать КПД химических реакций окисления-восстановления, беречь, а не транжирить ресурсы организма. Тогда «автоматически» будет и «шлаков» образовываться меньше, чтобы «двигатель» наш не «ревел». Таким образом, с кислородной подушкой, надеюсь, стало все ясно — она прямой ускоритель развития рака! А вот с дыханием чуть сложнее.

Вы, наверное, и не подозревали никогда, что кровь в легких получает кислород из воздуха НЕ ПРИ ВДОХЕ, А, НАОБОРОТ, ПРИ ВЫДОХЕ! А углекислый газ кровь «отдает» в воздух, соответственно, при ВДОХЕ. Парадокс? Посмотрите на... штангиста в момент наивысшего напряжения его мышц при первоначальном рывке штанги: всегда и у всех в этот момент происходит резкий ВЫДОХ, иногда даже с криком! Чтобы глюкоза в мышцах быстро дала им максимум энергии, ясно, что мышцам нужен в этот момент не углекислый газ, а окислитель для активизации «горения» глюкозы («топлива») — кислород. Углекислый газ же образуется в конце длинной цепочки окислительных превращений внутри клеток и представляет собой полностью окислившееся, отработанное топливо — атом углерода, отдавший все свои 4 живительных электрона и поэтому намертво заблокированный двумя атомами кислорода.

Никакой энергии молекула углекислого газа уже никогда и нигде не отдаст, это — «выхлоп», который надо вовремя и полностью, как положено, удалять.

Физика и физиология процесса вдоха-выдоха в первом приближении настолько просты, что странно, почему этого никто не хочет замечать: газы ВСЕГДА и ВЕЗДЕ (!) устремляются из области высоко-

го давления в область более низкого давления, и никогда не бывает обратного — иначе это бы противоречило закону сохранения энергии. Когда человек делает ВЫДОХ, мышцы его сжимают легкие, в них повышается давление, и нужные газы из области повышенного давления (легкие) переходят достаточно сложным путем в кровь, где давление нормальное, чуть большее в артериях и чуть меньшее в венах, чем атмосферное давление. При ВДОХЕ — все наоборот: мышцы растягивают, расширяют легкие, в них падает давление, и устремляется вследствие этого атмосферный воздух и газы из крови.

К чему это я? А все к тому, что ВСЕ виды дыхательной гимнастики сокращают время вдоха и растягивают, увеличивают время выдоха. Исходя из только что сказанного — сокращают время выхода углекислого газа из крови (этот результат — строго в соответствии с тем, что пишут сами авторы дыхательных методик) и увеличивают время входа кислорода из воздуха в кровь!

Налицо решение проблемы путем наддува при «нажатии на педаль газа на низкой передаче», описанного в начале статьи, — шлакообразование уменьшается путем дополнительного вдувания окислителя (кислорода воздуха) для более полного и быстрого сгорания «топлива». В примере с кислородной подушкой мы уже убедились, что при раке такое стимулирование опасно.

При увеличении дыхательных «пауз» между вдохом и выдохом, при повышении сопротивления выдыхаемому воздуху, например, при помощи «тренажера Фролова», происходит увеличение периода повышенного давления в легких и само это давление повышается, что приводит к повышенному

проникновению кислорода в кровь, то есть к «кислородотерапии».

Увеличение же пауз между выдохом и вдохом, действительно, благотворно в части торможения реакций окисления из-за того, что в этих паузах давление воздуха в легких практически равно давлению в крови и кислорода в кровь поступает мало. Но при этом задерживается «выхлоп» — углекислый газ, и образуется чрезвычайно вредная СО (окись углерода), которой и так в организме онкобольного предостаточно, о чем много писал неизвестный нам К. Ниши. У онкобольного в организме и прочих ядов огромное количество, а нехватка кислорода в тканях уже часто запредельная, и удаление ядов, шлаков, «рыхлонов» должно происходить вовремя и без задержек!

Смесь же масла с водкой, так же, как и «Люстра Чижевского», тормозит окислительные реакции путем их нормализации, а не искусственного сдерживания, устраняет в организме вредные явления стресса и не создает новые стрессы, как делают это принудительные ограничения дыхания. Лошадь, потихоньку бредущая трусцой и при этом пожевывающая спокойно травку, уверяю вас, пройдет гораздо больший путь, чем та, которую то припориывают, то хватают за узду, а есть вовсе не дают. Интересно, что от нашей смеси в раковых клетках процессы идут совершенно другие! Совершенно несовместимые с теми, которые пытаются вызывать «химиотерапиями», керосином, АСД-2, ядами. Происходит никакое не торможение, а, наоборот, ускорение процессов перекисного свободнорадикального окисления из-за обилия торможения водкой активности окислительно-восстановительных ферментов, из-за снижения активности углеводного обмена.

Рак можно победить

на при обилии кислорода (его несут на себе молекулы ненасыщенных жирных кислот подсолнечного масла), эти процессы переходят предельно допустимую для них грань, и перекисное окисление жиров в раковых клетках (только в них!) в конце концов выходит из-под контроля врага, и он сгорает синим химическим пламенем на том самом подсолнечном масле, которое мы ранее столь любезно ему предоставили.

● Как быть с утверждением некоторых авторов — «просветителей» народа, что водка растворяет жировую оболочку клеток и ускоряет этим их старение?

Водка без масла в количестве более одной рюмки в день — вероятно, да, ускоряет. Но водка с маслом — это совсем не то, что водка без масла. С маслом (подсолнечным) происходит не старение, а, наоборот, омоложение клеток всех органов человека. Ведь все лишнее (например, склеротические бляшки в сосудах или излишние отложения кальция на стенках последних) растворяется от спирта и натриевых солей ненасыщенных жирных кислот растительного масла, а поврежденные в силу различных причин молекулы оболочек клеток от тех же спирта и масла быстро восстанавливают свою структуру и функции. Интересно, что вышеупомянутые натриевые соли масла имеют... моющий эффект и используются в быту в некоторых сортах мыла! Так что «профилактика» наша — это еще и в некотором роде буквальная стирка организма, без кавычек!

Мембраны любой человеческой клетки состоят в основном из молекул сложных жиров-триглицеридов. А в растительном масле почти 100 процентов его массы и есть эти самые триглицериды; но чем и хорошо именно подсолнечное масло — у него

90 процентов этих триглицеридов ненасыщенные (говоря просто, биологически активные). Например, в сливочном масле ненасыщенных жиров всего лишь около 40 процентов, из которых ценнейшей дважды — ненасыщенной линолевой жирной кислоты всего... 4 процента. В подсолнечном же масле линолевой кислоты около 60 процентов!

● Напомните нам, чем хуже рафинированное масло?

Рафинированное масло имеет на 10-20 процентов меньше ненасыщенных жиров, чем нерафинированное, а очень ценных фосфатов-лецитинов и витамина Е, бывает, и вовсе не содержит. То есть не хватает в нем именно того, что обеспечивает противораковый эффект.

● Очень серьезный вопрос: что делать, если врачи советуют «перелить кровь», например, чтобы повысить гемоглобин, уменьшить слабость?

Ответ нужно разделить на две части, физическую и моральную. С точки зрения физиологии, любая чужая кровь, даже одной группы, содержит чужие белки. С этими белками организм обязательно будет вести борьбу, постепенно заменяя их своими, «родными». Такая дополнительная борьба в конечном счете только еще больше ослабит больного. Кроме того, сейчас наукой доказано изменение свойств крови донора от его эмоций и физического состояния в момент взятия у него крови. Чувства страха, злобы, усталости, подавленности вызывают появление в крови специфических белковых тел, сохраняющихся во взятой крови донора и в дальнейшем; попав в кровь другого человека, эти белковые тела вызывают соответствующие стрессовые реакции организма. Больной наш и так в стрессе и страхе, а ему в пожар болезни еще дров подкидывают...

Рак можно победить

Вывод-совет: насколько хватит сил и воли, отказывайтесь от переливания крови или эритроцитарной массы, ибо зачастую вреда от этого намного больше, чем пользы.

Моральная сторона — чисто религиозная. Невеждам могут это место не читать! Согласно учению Церкви, невидимый нам духовный мир разделен на ангелов, слуг Бога, помощников людей, и на демонов-бесов, слуг дьявола, губителей и врагов наших.

Ангелы Божии помогают нам избегать бед, внушают душам нашим желание творить добро и существуют всегда вне, снаружи нашего тела. Человек — христианин, молящийся Богу и исполняющий Его заповеди, получает постепенно, по мере духовного и нравственного развития своего, Силу Божию, которая есть Дух Святой, во все возрастающих количествах. Грехи же снижают количество Духа Святого в душе человека. Бесы постоянно внушают нам зло, во всех его видах. И если человек очень сильно уклоняется в сторону зла, бесы могут стать частью такого человека: входят в него с воздухом, пищей, питьем, донорской кровью и остаются в нем, живут в крови, как «паразиты души». Ведь, по Библии, «душа всякого тела есть кровь его» (Левит, 17:14). По Евангелию, в одном человеке может жить легион (несколько тысяч!) бесов. Они также легко могут входить в животных (Луки, 8:30-33) и жить у них в крови.

Не хотите ли вы вместе с чужой кровью получить в себя, скажем, половину такого легиона?! И, как вы думаете, эти пол-легиона злых духов-бесов помогут вам быстрее вылечиться или наоборот?!

Вот почему и Ною после потопа, и Моисею потом, и в Новом Завете Бог всегда запрещал принимать

мать в
тью (1
15:29)
как че
через

О
карсти
прочес
кую м
не от
шая Б
Библи
грозит

пит
прех
нел

Ук

ра Ап
держи
уточне
«ВСЯ
вит, 17
ка, —
подъ ж
ву, что
принос
кратно
НОЖД
ею яви

Ко
хлеб и
телесн
и питье
де, а в

мать в себя всякую чужую кровь, грозил за это смер-
тью (Бытие, 9:4; Левит, 17:14; Деяния Апостолов,
15:29). И нет здесь абсолютно никакой разницы,
как человек введет в себя кровь: или с пищей, или
через капельницу прямо в вену.

Отогнать нечистых духов от еды, питья, ле-
карств просто: достаточно перекрестить их, себя и
прочесть до их употребления хотя бы самую крат-
кую молитву, например: «Отче наш». Но от крови
не отгоните бесов ничем, так как молиться, нару-
шая Божию Заповедь, это еще больший грех! Итак:
Библия запрещает переливание крови в принципе,
грозит за это вечными адскими муками.

• А как же Иисус Христос велел «есть плоть Его и
пить кровь Его»? Не означает ли это отмену бывшего
прежде запрещения? А может быть, кровь животных
нельзя принимать, а человеческую можно?

Указанное выше Правило самого первого Собо-
ра Апостолов («Деяния», 15:29) прямо велит: «Воз-
держивайтесь от крови...» Раз нет больше никаких
уточнений, значит, как и прежде, запрет касается
«ВСЯКОЙ крови, для ВСЯКОГО человека» (Ле-
вит, 17:12, 14): и крови животных, и крови челове-
ка, — и для здоровых, и для больных людей. Гос-
подь же наш «ЕДИНОЖДЫ принес Себя в жерт-
ву, чтобы поднять грехи многих», «и не многократно
приносит Себя... иначе надлежало бы Ему много-
кратно страдать от начала мира: ныне же ЕДИ-
НОЖДЫ... для уничтожения греха, Жертвою Сво-
ею явился» (К Евреям, 9:28, 25, 26, ЦСБ).

Когда в храмах верующие вкушают освященные
хлеб и вино, они, конечно, не едят и не пьют Бога
телесным образом. Иисус Христос — истинная пища
и питье для душ наших; Новый Завет — не в обря-
де, а в Вере в Богочеловечество Иисуса Христа, что

Рак можно победить

Он искупил нас от греховной смерти Своей пролитой за нас Кровью, Своей Смертью на кресте. Ведь «Бог есть Дух» (Ев. От Иоанна, 4:24), и соединяться с Ним можно только духом же: Верой в Троицу (Отца, Сына — Иисуса Христа и Святого Духа), молитвами и жизнью по этой Вере, всегда поступая по-Божески, а не как обычно.

«Господь Иисус Христос... взял чашу после вечери и сказал: сия чаша (должна вам напоминать, что) Новый Завет есть в Моей крови: сие творите, когда только будете пить в Мое воспоминание» (ЦСБ, 1-е Послание к Коринфянам, 11:25).

- Очень много поступает в редакцию звонков и писем с требованиями помочь встретиться с вами, чтобы получить лично от вас помощь «по конкретному случаю».

Во встрече со мной нет никакой необходимости, потому что методика абсолютно стандартная, всегда и для всех: при любых видах и стадиях рака, саркомы, меланомы, при любых метастазах в любые органы, при любом самочувствии больного, даже самом плохом; при любых сопутствующих и ранее перенесенных заболеваниях, после любых ранее принятых лечебных процедур или лекарств (в том числе и противораковых).

НИКАКОЙ «ИНДИВИДУАЛЬНОЙ» ПОДГОТОВКИ МЕТОДИКА НЕ ТРЕБУЕТ НИКОГДА! И никаких противопоказаний, таким образом, к ней нет никаких, за исключением ОСТРОГО панкреатита и ОСТРОГО же лейкоза. Во всех других случаях к методике нельзя ничего ни прибавить, ни убавить от нее. Поэтому и необходимости в личных беседах нет.

- Вы лично сами сейчас принимаете больных? Некоторые читатели сомневаются, есть ли вы вообще на самом деле, не редакционный ли вы гибрид типа «Козьмы Пруtkова» или «Кукрыниксов».

Нет, не принимаю! Моя цель не в зарабатывании денег на своей известности, а в помощи максимально возможному числу больных. Все, что я знал ранее, опубликовано в вестнике «ЗОЖ» за последние годы. Я ничего не скрыл от вас, дорогие друзья, никаких «тайных знаний» у меня нет: все, что имел, я вам через вестник «ЗОЖ» отдал. Поэтому личного приема у меня больше нет, в этом теперь нет необходимости. Отвечаю теперь только на письма, их стало очень-очень много. Стараюсь отвечать на все, но чаще всего высылаю просто 2-3 листа с ксерокопиями моих статей из того же вестника «ЗОЖ», ибо вопросы почти всегда одни и те же. А если читательские письма наталкивают на какие-либо новые мысли, они без промедления, сразу же появляются на страницах вестника (спасибо уважаемой Администрации «ЗОЖ»!).

Тем, кто сомневается в моем существовании, сообщаю, что моя (единоличная) фотография была опубликована в журнале «Будь здоров!», № 12 за 1996 год, на стр. 81. Так что до лавров «Козьмы Пруtkова» мне еще очень далеко.

● Какое право вы имеете не принимать больных, если знаете как лечить рак?!

Отвечаю: по уважаемому мной закону, как «лицо без официального медицинского образования».

И еще: ведь отсутствие в последние годы в Старом Свете В. Тищенко не мешает же многим пользоваться его опять же стандартной (!) для всех методикой лечения рака настойкой болиголова?! А я никуда не собираюсь уезжать, постоянно сам прихожу к вам, дорогие читатели, на страницах вестника «ЗОЖ», сам отвечаю на ваши письма. А уговорами маловеров заниматься бесполезно. Не вери-

Рак можно победить

те мне и маслу с водкой — ищите что-нибудь другое, может быть, и поможет.

• Очень трудно лечится рак груди, особенно у молодых женщин. Редакция вестника получает много писем, в которых читательницы пишут о том, что лечатся смесью уже довольно длительное время, а улучшений нет. В чем тут дело?

Чувствительность женщины к лекарству зависит от того, насколько активно яичники выбрасывают в кровь женские гормоны — эстрогены. Чем моложе женщина, тем больше у нее в крови эстрогенов, а при беременности или «месячных» уровень эстрогенов в крови повышается в десятки, сотни раз. Эстрогены, по мнению официальной медицины, — очень мощные провокаторы, ускорители появившейся раковой опухоли! И, если эстрогенов в крови очень много, даже масло с водкой, бывает, не останавливает рост опухоли, хотя и прекращает, останавливает метастазирование рака у большинства больных.

Итак, практические советы:

Если вы уже пропили 4-6 месяцев масло с водкой, соблюдая при этом диету (без всего молочного, кисломолочного и сладкого), а опухоль продолжает расти, то надо сделать операцию, удалить опухоль, если предложат врачи, — можно удалить и яичники, а затем пить еще 6 месяцев масло с водкой вместо «лучевой» и «химиотерапии» для уничтожения и предупреждения метастазирования.

Кстати, именно такую схему всецело одобряет, более того, сам предлагает больным известный онкохирург В. С. Нуждов из поселка Токаревка Тамбовской обл., сам вылечившийся маслом с водкой от рака легких 4-й стадии, с метастазами в позвоночник.

Но если у вас уже есть метастазы, неважно, где, операция вам противопоказана, так как сильно ускоряет рост метастазов. Единственное, что можно сделать, — согласиться на операцию по удалению яичников и упорно пить смесь масла с водкой до победы, хоть 5 лет.

При этом «антиэстрогеновые» гормоны пить не стоит, ибо они имеют много вредных побочных эффектов, например, ухудшают зрение, повышают вероятность заболевания сахарным диабетом.

Еще раз напомним: главнейший эффект смеси масла и водки именно в том и состоит, что при самых «запущенных» формах рака этот метод не допускает появления новых метастазов и уничтожает уже появившиеся.

«Химиотерапия» — это, наоборот, отравление всего организма. Даже если она и чуть уменьшит опухоль (на время!), но создает при этом одновременно идеальную среду для быстрого расползания рака по всему организму.

Между тем, если опухоль потихоньку растет, это, конечно, неприятно, однако не так страшно, как кажется. Вы проживете со своей опухолью много лет, продолжая пить водку с маслом, но не употребляя таких снадобий, как «кламин», «кошачий коготь», «акулный хрящ» и прочие «шизандры» (это не описка — больным некая фирма предлагает под таким названием «лекарство от рака». Думаю, название его говорит само за себя!).

Умирают больные в 90 процентах случаев не от первой опухоли, а от ее метастазов в мозг, печень, легкие, кости и так далее — пойдут метастазы, и больше года вряд ли кто проживет. Никакие «химиотерапии» и «шизандры» при раке 4-й стадии не помогут, кроме редчайших случаев — практически

Рак можно победить

исключений. А вы пробовали подсчитать, сколько писем от вылечившихся или успешно лечащихся больных именно раком 4-й, самой худшей стадии уже опубликовано в вестнике «ЗОЖ» за последние годы?! Я пробовал, подсчитал: дошел до сотни и сбился со счета.

Конечно, как говорили святые отцы, «неверного ничем не уверишь». И я в этом не сомневаюсь и не питаю иллюзий: из 5-7 онкобольных только один будет пить, как положено, масло с водкой. А остальным не хватит веры, надежды и самого главного — терпения.

Чего всем искренне желаю — так это именно терпения.

О ВЕРЕ И МОЛИТВАХ

Мне прислала письмо больная раком женщина, которая пишет:

«Я христианка, стараюсь жить по Библии. С молитвой и верой в Бога принимаю ваше лечение. Была тяжелая, дважды отекали ноги, потеряла вес, аппетит, исходила кашлем с обильной мокротой. Но в апреле я поднялась, а в мае поехала очень слабая в Дом молитвы воздать славу Господу».

У женщины этой был рак 3-й степени правого легкого (диагноз поставлен в Томске). Анализы ужасные, гемоглобин — 60, СОЭ — 50. Сейчас анализы у нее в норме: гемоглобин — 132, СОЭ — 6, и в июле 1998 года ей сказали, что рака у нее нет. Говоря о своем исцелении, она пишет: «Христос за всех нас пострадал, и верующий в него имеет жизнь вечную...».

Я поправил: «истинно верующий».
... Истинно — это очень важно. Это не означает, что истинно верующий, принимая водку с маслом и

соблюдая все правила методики, имеет больше шансов на исцеление, чем атеист. Просто у каждого свой энергетический, скажем так, потенциал. На стороне верующего истинная вера в Бога и молитвы, на стороне атеиста — великая вера в излечение. Страшно другое: когда человек делает вид, что он верит, когда он думает избавиться от болезни при помощи веры в Бога. Это получается ложь, и она несет в себе отрицательный заряд.

Но здесь сказано только об истинно верующих. Ибо «и бесы веруют и трепещут». (Иакова, 2:19).

Для того, чтобы разобраться легче было, где же Истина Божия, расскажу о том, как меня Господь просто носом ткнул в эту Истину и заставил служить Его Истине.

Поначалу меня много слушали протестантские проповедники, хотя крестился я со всей своей семьей (женой и сыном) 6 августа 1991 года в Русской Православной Церкви Московского Патриархата, в г. Севастополе, в Храме Всех Святых. И Господь послал тяжелое испытание: осенью 1993 г. в двух онкологических институтах г. Москвы моей маме был поставлен диагноз: рак 4-й стадии, неоперабельный. Даже «химиотерапию» не предложили. Диагноз свой она знала, в лечение маслом с водкой не верила. Выглядела, как «живой скелет». Из живота врачи откачали двадцать литров бурой жидкости и сказали, что больше ничем помочь не могут. Все мои уговоры начать лечение маслом с водкой привели только к тому, что мама порвала газетную статью с моим рецептом и впала в сильнейшую депрессию. Мы просто тогда боялись оставлять ее одну, ведь она была некрещеная атеистка.

И тут мне попала в руки книга о чудесах, творящихся и поныне в Петербурге у мощей Святого,

православного праведного священника Иоанна Кронштадтского. Уже на следующий день я был у его мощей (гробницы), что находится в женском Иоанновом монастыре С.-Петербурга на Каменном острове, недалеко от станции метро «Петроградская». Туда, к мощам, может войти любой человек: никто не спрашивает там ни о чем; в усыпальнице о. Иоанна богослужения не проводятся, только панихиды священники читают.

Молился я, помню, от всей души, со слезами на глазах и с великой верой, всего где-то минут 20. Затем, когда меня попросили отойти от гробницы, стал в сторонке и прочел про себя «Акафист» о. Иоанну. И поехал домой, в Москву, надеясь на чудо.

Мама между тем вдруг начала неожиданно интересоваться Святым Писанием, много стала задавать мне вопросов о вере, внимательно слушала ответы и строки из Евангелий. Через две недели после моей поездки в Петербург она покрестилась на дому, а спустя 1,5-2 месяца ее уже было просто не узнать: все косточки как-то быстро закрылись плотью, лицо округлилось, как до болезни, — человек преобразился на глазах! Ни в какие храмы она ни тогда не ходила, ни сейчас не ходит и ни в какие секты. Просто сидела дома и читала Евангелия, послания Апостолов, жития Православных Святых. Несколько раз была у могилки блаженной Матроны в Москве, говорила, что ей после этого становилось намного легче...

...Прошел год. Маму как-то встретила случайно на улице знакомая врач из поликлиники, управлявшая ее ранее в онкологию. Несказанно удивилась, попросила зайти. В конце концов ей удалось уговорить маму лечь на обследование, «про

верить, куда же подевался рак». Найти его так и не удалось. Но обнаружили небольшую кисту на почке, что и послужило поводом для легкой операции. Хирурги, разумеется, искали и рак, но тщетно. Я после операций разговаривал с ними. Сказали: «Внутри все чисто, и биопсия нигде рака не показала». И вот с тех пор и по сей день все остается у нее без изменений, ничто нигде не беспокоит, по милости Божьей, хотя возраст уже весьма почтенный. А на память у меня осталась ее «история болезни» №ВА-3573 от 24.12.93 г. из Московского НИИ онкологии им. П. А. Герцена со страшным диагнозом.

К чему я все это рассказывал? Да все к тому, что об Истинности Веры нужно судить «не в убедительных словах человеческой мудрости, но в явлении Духа (Святого) и силы; чтобы вера ваша утверждалась не на мудрости человеческой, но на силе Божией». (1 Кор. 2:4,5).

НАСТРОЙТЕ СЕБЯ НА ЖИЗНЬ!

Мы с вами как-то увлеклись чисто медицинской стороной лечения рака: говорим много о «технической» стороне нашего дела. Но человек-то не мышья лабораторная! И зачастую моральная сторона человека, существа мыслящего, живущего в мире эмоций, оказывается сильнее всех теорий и статистик. Вот, например, письмо Л. Е. Плаксиной из г. Прокопьевска. Она пишет:

«В сентябре 1998 г. папе был поставлен диагноз: «низкодифференцированная аденокарцинома (железистый рак) большого дуоденального сосочка». Были сильная желтуха, зуд, потеря веса 27 кг. В декабре папе в областном гепатологическом

центре подшили желчный пузырь к желудку, но саму опухоль не удалили и выписали его домой как безнадежного больного. Мама достала сборник «Рак: безнадежных больных нет!», и с 18 декабря мы стали лечить папу маслом с водкой по схеме.

Улучшение наступило сразу — желтизна совсем прошла, кожа стала розового цвета, прошли запоры (они были и до болезни), нормализовался сон, набрал в весе 8 кг. Все анализы крови, в т. ч. и на билирубин, вошли в норму. Но в апреле наступило резкое ухудшение состояния больного: он перенес сильный стресс (у сестры обворовали дом); теряет в весе, совершенно не спит, даже «реланиум» не «берет». Опять вернулись все прежние симптомы болезни. В чем же дело?!»

А дело именно в том самом, о чем Л. Е. Плаксина вскользь обмолвилась в своем письме: в стрессе. Легко понять психологию пожилого отца, ничего не жалевшего для своих детей, а тут какой-то вор-проходимец в одночасье взял, да и разрушил труды многих лет его жизни.

К сожалению, подобных писем мне довелось прочесть великое множество. И очень часто речь идет об одном и том же: у больного, вроде бы, все было в лечении хорошо в течение многих месяцев, а затем вдруг в один час все перевернулось и пошло вспять из-за сгоревшего или обворованного дома (дачи, машины), нападения грабителей на улице, несчастия с кем-либо из родных или близких, из-за пропажи денег в «сгоревших» банках и фирмах...

Помню, как одна москвичка лечила рак груди смесью два года, регулярно проверялась у врачей, и болезнь у нее, как минимум, остановилась. Опухоль немного уменьшилась, метастазы нигде не

обнару
по пси
кварти
вместо
один д
почти
была о
ложено
низме,
ставить
может
ружили
лимфоу
дов так
кончила
ти душе
перестал
таком ф
дике!) у

Доро
чайшее
круг нас
искорки
дувать»
свое вни
рошем. Д
дорогу в
го уголк
ка» пост
нию, в м
удержати
атенстов
жизнь» н
Иов б
ных раб

обнаруживались. И вдруг — сокрушительный удар по психике и кошельку: больная, пытаюсь поменять квартиру, попала в лапы мошенников-бандитов и вместо получения новой квартиры потеряла все в один день: и деньги, и свою старую квартиру. Она почти месяц не могла уснуть даже на один час, за-была о еде-питье. Но масло с водкой пила, как по-ложено. Через месяц, почувствовав нелады в орга-низме, пошла в онкологию на проверку... Я и пред-ставить себе не мог, как всего за один месяц рак может так «сожрать» человека! Метастазы обна-ружились везде: в костях, в печени, в легких, в лимфоузлах... А ведь всего два месяца назад и сле-дов такой напасти нигде не было! История эта за-кончилась печально: больная так и не смогла обрес-ти душевный покой и потеряла цель своей борьбы, перестала душой своей бороться с болезнью. И на таком фоне лечение маслом с водкой (строго по мето-дике!) успеха не принесло.

Дорогие друзья! Жизнь сама по себе — вели-чайшее благо. И сколько бы ни было разлито во-круг нас зла всякого рода, мы должны выискивать искорки хорошего, думать о них, постоянно «раз-дувать» эти искры добра и света в своей душе, все свое внимание нужно сосредоточить только на хо-рошем. Пусть все зло этого грешного мира забудет дорогу в наши сердца, не уступим ему ни малейше-го уголка души своей! И, хотя редакция «Вестни-ка» постоянно журит меня за избыток, по ее мне-нию, в моих статьях материалов о вере, не могу удержаться и на сей раз (прошу прощения у всех атеистов!). Потрясающий пример «установки на жизнь» находится в... Библии, в «книге Иова». Иов был очень богат, имел много полей, домов, наем-ных рабочих, слуг, жену и семь сыновей. Был добрый и

Рак можно победить

непорочный во всем. Бог решил проверить Иова: будет ли Иов в несчастье так же любить Бога, как и в достатке? И в один день отнял у Иова все, что тот имел; а сам Иов заболел проказой, лежал в пыли за городской стеной, и пищу ему бросали издалека. И друзья, и жена, все предали Иова, все пытались настроить его против Бога за то, что с ним произошло. Но Иов кротко отвечал: «Бог дал, Бог же и взял... А я знаю, Искупитель мой жив, и Он в последний день восставит из праха распадающуюся кожу мою сию; И я во плоти моей узрю Бога». (Иов, 19: 25, 26). И продолжал Иов, весь покрытый гнойными язвами, брошенный всеми, молиться Богу и славить Его. И что же? «И возвратил Господь потерю Иова, когда он помолился за друзей своих; и дал Господь Иову вдвое больше того, что он имел прежде» (Иов, 42: 10). Если же кто пока еще пребывает в невзгляде, то и для таких больных можно найти утешение. смысл в их борьбе: будем же жить, несмотря на все усилия наших врагов изжить нас со света, хотя бы для того, чтобы они не порадовались нашей гибели! Пусть нас травят и убивают всем подряд, пусть морят, как тараканов дустом, нищетой и трудностями жизни в мире беззакония. А мы вот возьмем маслица с водкой (самогона, если денег нет совсем), да и вылечимся; а вот поживем еще десяток-другой годков; а вот еще и жестов правды, добра и света увидим!

Не правда ли, ради этого стоит жить?!

должен
тегорич
ясни
расста
Я д
Дум
борьбы
ным» и
потерял

заболел
явилось
тура тела
ноб, боли
кашель, с
ише «уил
трое суток
зу, котор
я буду не
вы уже не
Затем
сделали ф
и врач «по
ише явлен
зано с кур
Горло у ме

ИЗ ПИСЕМ В ВЕСТНИК «ЗОЖ»

РЕПОРТАЖ С ТОГО СВЕТА

Предисловие

21.04.96 г. я, по прогнозам лечащих врачей, должен был умереть. Диагноз звучал грозно и категорично: рак левого легкого с метастазами в поясничный и сакральный отделы позвоночника, нарастающая раковая интоксикация.

Я ДОЛЖЕН БЫЛ УМЕРЕТЬ!

Думаю, что, рассказав историю своей болезни и борьбы с ней, протяну тем самым руку «безнадежным» и отчаявшимся людям, протяну руку тем, кто потерял веру в жизнь.

Глава 1. Декабрь 1995 г.

3.12.95 г. после контакта с больным ангиной я заболел буквально в течение трех часов: в обед появилось легкое недомогание, а к 16 часам температура тела повысилась до 41°C, начался жуткий озноб, боли в горле, особенно сильные при глотании, кашель, боли в позвоночнике. Периодически сознание «уплывало». Такое состояние продолжалось трое суток. Мой лечащий врач произнес тогда фразу, которую впоследствии в том или ином варианте я буду неоднократно слышать: «А мы думали, что вы уже не выкарабкаетесь...».

Затем медленное выздоровление. 26.12.95 г. мне сделали флюорографическое исследование легких, и врач «порадовал» тем, что в легких лишь небольшие явления хронического бронхита. Видимо, связано с курением (мой стаж курильщика 30 лет). Горло у меня «спокойное», а боли в позвоночнике

Рак можно победить

объясняются остеохондрозом. Словом, можно и на работу. Я и начал работать, однако стал замечать, что день для меня уж очень длинен, устаю до изнеможения, с трудом дожидаясь окончания рабочего дня. Стал отмечать появление отеков на ногах, одряхление — мне было всего 48 лет.

В новогоднюю ночь лег в постель сразу же после курантов из-за выраженной общей слабости.

Все эти явления: слабость, отеки на ногах, боли в позвоночнике пытался скрывать от родственников, а надсадный кашель объяснял курением, давая обещания родным бросить курить.

Глава 2. Больница

14.01.96 г. мы с женой ожидали гостей: ее брата с женой. Я вышел в коридор выкурить очередную сигарету, при затяжке дымом кашлянул, и в это время в пояснице возникла сильнейшая боль, заставившая меня буквально застыть на одном месте. В комнату я вернулся с трудом, опираясь на стену и подволакивая правую ногу. Приехали гости. Мы сидели за столом, я старался улыбаться, поддерживать разговор, а боль в спине и ноге все усиливалась. И вот уже побежали по спине струйки пота, да и родственники обратили внимание на бледность лица. Пришлось признаться, что у меня «радикулит», что вызвало «обвал» советов из рубрики «доктор».

Обычные обезболивающие эффекта не дали, когда дело дошло до наркотиков, то я поехал в областную больницу, где меня госпитализировали в нейрохирургическое отделение.

Первая же пресакральная блокада повергла меня в ужас. Оказывается, это и больно, и крайне неприятно. Правда, после блокады я уснул и спал

овом, можно и
ко стал замеча
ен, устаю до
кончания рабо
теков на ногах,
ет.

стель сразу же
общей слабости
теки на ногах, б
ть от родственни
урением, давая

дали гостей: ее
выкурить очеред
и кашлянул, и в
сильнейшая боль

стыть на одном
ом, опираясь на

Приехали гости
улыбаться, под
не и ноге все ус
но спине струйки
внимание на бле
что у меня «ре
советов из рубрик

ние эффекта не
котиков, то я пос
меня госпитализи
еление.

ьная блокада на
это и больно, и
кады я уснул

целых четыре часа. После второй блокады я едва не сбежал из больницы. Тогда я начал симулировать наоборот, то есть стал убеждать лечащего врача, что почти здоров и в блокадах больше не нуждается. Видимо, мне удалось его убедить, поэтому далее мне продолжили физиотерапевтическое лечение. Первого марта я, по собственной инициативе, вновь вышел на работу.

Однако ходил уже с клюшкой, ловя на себе любопытные взгляды. С середины марта 1996 г. усилился кашель, вновь усилились боли в позвоночнике. Я уже не мог без посторонней помощи надеть брюки, носки, ботинки. Мне чрезвычайно трудно было сидеть, я старался стоять, опираясь двумя руками то на крышку стола, то на спинку стула.

26.03.96 г. я вновь оказался в областной больнице, в своей палате, на своей койке. 27.03.96 г. при рентгеноскопии легких был выявлен «инфильтрат» левого легкого.

Вот тогда-то в первый раз у меня дрогнуло сердце. Тешил себя только тем, что это может быть «всего» туберкулез... Мой близкий товарищ болел туберкулезом, вылечился, поправился, снова начал работать. «Вылечусь и я», — твердил себе, отгоняя мысли о том, что «инфильтрат» может быть чем-то другим.

Первого апреля меня обследуют в Липецке, где устанавливают: «Заболевание левого легкого с метастазами в позвоночник ($L_1-L_2-L_3-L_4-L_5-S_1$)». Заключение я получил на руки.

Жена, Валентина Анатольевна, увидев реакцию на заключение, заволновалась. Однако я сумел успокоить ее, убедив, что ничего страшного в бумаге нет. Вернулись мы в областную больницу, и вот здесь-то первые мои сдали: я заплакал, прощаясь с

Рак можно победить

женой. Я понимал, что это не лучший вариант поведения, но уж очень силен был удар судьбы...

Глава 3. Четыре дня умирания

Со 2 по 5 апреля я активно умирал (!). Нужно заметить, что за эти четыре дня я потерял в весе 26 кг (было же во мне 100 кг). Психологически я был абсолютно сломлен: слезы беспрестанно лились из моих глаз; мысль о детях вызывала рыдания. Ужас перед мучительной смертью чуть было не привел к самоубийству, и останавливала только мысль о семье — я не имел права бросить их на произвол судьбы.

Пить я не мог — вода не проходила по пищеводу, любая пища вызывала отвращение. Кроме того, что-то окончательно «сломалось» в моем позвоночнике, и я больше не мог лежать: начинался паралич дыхания и, если я быстро не вставал, то происходила остановка дыхания с потерей сознания. Но и ходить я уже тоже почти не мог. Пришлось сидеть все 24 часа. А так как боли в позвоночнике стали очень сильными, мне каждые 2-3 часа делались наркотики (омнопон). Чтобы не упасть со стула, я поставил его в угол, перед собой поставил второй стул и дремал, облокотившись на спинку второго стула. Я понимал, что долго так продержаться не может и что жить мне осталось всего ма и весьма немного.

4 апреля я с трудом доплелся до онкологического диспансера, где беседовал с врачом-онкологом и просил перевести меня в онкоотделение для лечения. Мне обещали перевод.

5 апреля 1996 г. ко мне приехала жена и, видя мое состояние, отправилась к заведующему отделением, после чего диагноз стал известен и ей: «РАК»

Жене предложили меня забрать домой как абсолютно «безнадежного» больного. Я вновь горько заплакал — это был окончательный приговор. А мне так хотелось жить! Мне так много нужно было сделать на земле! Что будет с моими неустроенными и не выросшими детьми, женой?! Почему я умираю?!

Глава 4.

*«Есть только миг
между прошлым и будущим,
И этот миг называется
жизнь...»*

Родные и друзья с моими бумагами, рентгеновскими снимками ехали то в Москву, то в Санкт-Петербург, то в Воронеж, то в Пензу... Уезжали с надеждой, а возвращались... Некоторые по возвращении даже не заходили в квартиру, а разговаривали с женой на улице. Я прекрасно понимал, что это значит. А значило это лишь одно — приговор вынесен, будущего у меня нет. Это жутко страшно, когда у тебя есть прошлое, но нет будущего. Оказывается, как это прекрасно — иметь будущее! Даже если это будущее длиной в одну минуту.

Затем мои друзья создали оргкомитет по сбору средств на мое лечение, дали объявление в местной газете, собрали деньги и поместили меня в один из институтов в онкологическое отделение, где я получил полный набор противораковых мероприятий. В итоге к окончанию лечения я едва «ползал»: 6 шагов до туалета были весьма большим и длительным путем. Аппетит отсутствовал полностью. Постоянные боли в позвоночнике превратили жизнь в какую-то непрекращающуюся пытку. А постоянное сидение в кресле привело к развитию пролеж-

Рак можно победить

ней на ягодицах и в области копчика, ноги стали настолько отечными, что пальцы на стопах едва проглядывались. Живот увеличился и походил теперь на плохо набитый мешок. Стало болеть сердце, и довольно чувствительно. Руки сделались настолько худыми, что их можно было обхватить 1 и 2 пальцами. Кожа приобрела бледно серый цвет...

К этому времени осталось лишь несколько истинных друзей, один из которых взял за правило сидеть около меня после работы по 3-5 часов, то есть до ночи. И я слушал его и знал уже наизусть все его рассказы, и все-таки мне снова и снова нужны были и его разговоры, и он сам.

А затем мне принесли газету «ЗОЖ» № 7 (58). Ноябрь, 1995 г. со статьей «Рак можно победить». Принесли утром, однако до вечера, пока не пришел мой друг, Анатолий Васильевич Кузнецов, я даже не заглянул в газету. Вечером первым прочитал статью Анатолий Васильевич и заставил прочитать статью и меня...

Глава 5. Возрождение

А затем началось обсуждение... Зазвучало имя — Шевченко Николай Викторович. Боже мой, появилась надежда! Так что же я теряю время? Скорее, скорее, налейте мне эту смесь водки и масла! Что?! Пишут, что она противная? Неправда! Это сладкая смесь, ибо несет в себе жизнь. Нужно бросить курить? Все, я бросил, я больше не курю (не курю и по сей день). Нужна диета? Отлично, я уже на диете! Могут быть осложнения? А что мне их бояться?! Впереди у меня пока лишь могила.

Словом, я начал принимать смесь Н. В. Шевченко: водки 35 мл + масла 45 мл. 1-я и 2-я декады первого цикла прошли без особенностей, а в треть

сей декаде началось ухудшение состояния: резко возросла общая слабость (хотя, казалось бы, куда еще больше!), не хотелось пить даже воду, головокружение, отсутствие аппетита, чрезвычайно выраженная психическая депрессия. В это время я перестал ходить совсем, пропал сон: не спал по 2-3 суток, затем спал днем 1-2 часа и снова бессонница, особенно мучительная в ночные часы.

Так продолжалось и весь второй цикл, а в общей сложности — 80 дней. К началу третьего цикла я выговаривал слова едва-едва, с длительными паузами. И чтобы не мучить родных, стал молчать. Жена вызвала всех моих родственников: стариков-родителей, братьев, сестер, так как испугалась возможной моей смерти.

Верил ли я в это время в выздоровление, верил ли Н. В. Шевченко? Да, я все-таки верил!

Сразу же, начав принимать смесь, я немедленно прекратил курение, прекратил введение наркотиков и всех остальных медикаментов. Было чрезвычайно трудно — развился синдром абстиненции, однако у Н. В. Шевченко твердо сказано, что наркотики противопоказаны. Казалось, болит все тело, особенно болели места уколов, болели инфильтраты от уколов на ягодицах, спине (уколы делались и в спину, т.к. на ягодицах не было места), руках. Тешил себя тем, что «Бог даст человеку только те испытания, которые он может перенести».

Постепенно, с третьего цикла, состояние начало улучшаться: боли в позвоночнике стали вполне терпимыми, появился аппетит, улучшился сон. После длительного сидения наконец-то встал и с 2 клюшками сделал первые 10 шагов по комнате... Жутко устал и, сев в кресло, мгновенно уснул. Спал целый час.

Глава 6. (Из письма Н. В. Шевченко)
«Коротко о себе и болезни. Я, Нуждов Владимир Сергеевич, родился 30 сентября 1947 года (мне 49 лет). С 1975 г. работаю врачом-хирургом (с 1983 г. — зав. хирургическим отделением районной больницы).

В декабре 1995 г. заболел, но диагноз установлен был лишь 1 апреля 1996 г. ДИАГНОЗ: Рак левого легкого, 4-я клиническая группа с метастазами в поясничный отдел позвоночника (1-2-3-4-5-L и S). 5 апреля 1996 г. выписан как безнадежный больной на домашнее лечение, а вернее — умирание.

Начал лечиться по вашему методу (водка 35 мл + масло 45 мл). После 5 (пяти) циклов (1 цикл = 3 декады), 3.12.96 г. прошел контрольную проверку в Тамбовском онкодиспансере, где при Р-исследовании «онкопатологии легких не выявлено» (цитирую из выписки).

Вторичное Р-исследование позвоночника не проводил: 1 апреля 1996 г. на Р-снимках позвонков отмечалось разрушение позвонков, патологические переломы тел позвонков, и естественно, что семь с половиной месяцев лечения, конечно же, не восстановили костную структуру позвонков. А последний раз облучаться мне не хотелось, т.к. Р-исследование позвоночника — процедура довольно жесткая для организма. Исследование позвоночника я наметил не ранее года с момента начала лечения. Николай Викторович! Огромное спасибо вам за мою жизнь! Если бы не Вы, меня уже сегодня бы не было в живых.

Кстати, 17.12.96 г. я вновь вышел на работу на свое место — зав. хирургическим отделением и в этот же день (ирония судьбы) прооперировал боль-

ного с раком толстого кишечника, осложненного кишечной непроходимостью. После выздоровления (заживления раны) думаю провести больному лечение по Вашему методу и не прибегать к химиотерапии».

Глава 7. До свидания

У меня сейчас появились свои пациенты — добрый десяток. На каждого я завел карточку, где отмечаю, как проводится лечение, какие возникают осложнения, насколько эффективен или неэффективен метод, каков исход. С позволения своих пациентов буду описывать их случаи и сообщать в газету, называя при этом адреса и имена больных.

Буду регулярно писать и о собственном лечении: как об улучшении, так и об ухудшении. Мало того, в случае моей смерти жена, Валентина Анатольевна, пришлет в газету мой посмертный репортаж.

И последнее, совсем недавно я проехал на велосипеде 54 км за 2 часа 50 минут. Проехал легко, с большим запасом сил. Готовлюсь проехать расстояние в 80 км.

Я не говорю читателям «ЗОЖ» «прощайте», я говорю — «ДО СВИДАНИЯ», до новых встреч на страницах «ЗОЖ».

393630, Тамбовская обл., р/п Токаревка, ул. Коммунальная, д. 10. Нуждову Владимиру Сергеевичу.

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЖИЗНИ

Во время болезни я не однажды размышлял над методом Николая Викторовича Шевченко. Важно не только то, что он нашел рецепт. Еще болс важно, что он обосновал его. Да, смесь водки с мас-

лом «сжигает» опухоль. Но этого мало. Нужно привести еще целый ряд мероприятий, чтобы восстановить иммунитет, оздоровить организм и добиться победы. То есть нужна серьезная и продуманная программа лечения. Однако на пути к ней необходимо решить несколько чрезвычайно важных вопросов.

Вопрос первый: готовы ли вы стать врачом самому себе?

Увы, если вам поставлен диагноз: «рак, IV клиническая группа», то рассчитывать на помощь официальной медицины уже не приходится. Онколог выпишет вам обезболивающие, снотворное, и... пожалуй, на этом все. Что либо существенное посоветовать он не сможет, ибо связан по рукам самыми различными инструкциями, приказами, ну и просто собственным консервативным мышлением. Поэтому вы в первую очередь должны рассчитывать только на самого себя. Вам придется стать врачом самому себе. Хорошо, если рядом окажутся люди, которые или переболели раком или так же, как и вы, готовы сразиться с ним.

Вопрос второй: готовы ли вы приступить к лечению?

Вопрос не праздный, ибо борьба за жизнь, борьба с раковой опухолью — это тяжелый каждодневный труд с отказом от устоявшихся привычек, с полным изменением образа жизни и мировоззрения. Поясню на простом примере. Скажем, утром вам хочется спать, а нужно встать и заняться гимнастикой. Или у вас нет никакого желания идти босиком на улицу, а это нужно, необходимо. И так далее.

И еще: один из важнейших факторов успеха — ваша психологическая подготовленность. Необходи-

димо чрезвычайно верить в исцеление. Отбросить все наносное и вредное, простить все и вся. Взглянуть на самого себя как бы со стороны. Пересмотреть собственные взгляды, изгнав все нездоровое. Не война с людьми, с природой, с кем-то и с чем-то, но мир должен воцариться в вашей душе. Ну а теперь моя программа.

Восстановление

Прежде всего необходимо составить распорядок дня и строжайше придерживаться его. Но еще ранее я предлагаю составить Систему лечения и в дальнейшем остановиться на каждом пункте подробно.

Система лечения:

- I. Режим или распорядок дня.
- II. Смесь по Н.В. Шевченко.
- III. Диета.
- IV. Гимнастика.
- V. Закаливание.
- VI. Аэробика.

I. Режим или распорядок дня:

1. Подъем—5 часов.
2. Гимнастика по Ниши + закаливание — с 5 до 6 часов.
3. Аэробика—с 6 до 7 часов.
4. Прием смеси Н.В. Шевченко — 7 часов.
5. Завтрак—7ч.30мин. — 8час.
6. Работа по дому — 8—9час.
7. Просмотр телевизора — 9—10ч.30мин.
8. Гимнастика — 10ч.30мин. — 12час.
9. Закаливание — 12—12ч.10мин.
10. Обед — 12ч.10мин. — 13ч.
11. Прогулка — 13—13ч.30мин.

12. Работа по дому — 13ч.30 мин. — 15ч.
13. Прием смеси Н.В. Шевченко — 15ч.
14. Полдник — 15ч.30мин. — 16ч.
15. Работа по дому — 16—17ч.30мин
16. Ужин — 17ч.30 мин. — 18ч.20мин
17. Просмотр телевизора — 18ч.20мин. — 19ч.30мин.
18. Гимнастика — 19ч.30мин. — 20ч.30мин. (по Ниши)
19. Закаливание — 20ч.30мин. — 21 час.
20. Прием смеси Н.В. Шевченко — 21 час.
21. Подготовка ко сну (очищение кишечника — клизмы) — 21ч.30мин. — 22 часа
22. Сон — 22 часа.

II. Смесь Н.В. Шевченко

Николай Викторович Шевченко говорит, что принимать водку и масло нужно от 30 до 40 мл на прием три раза в день.

Я беру 35 мл водки и 40 мл масла. Соотношение таково потому, что часть водки и масла остается на стенках посуды, что уменьшает дозу ингредиентов, а общий объем водки и масла в день не должен быть меньше 90 мл + 90 мл, ибо при меньшей дозе лечебный эффект смеси отсутствует.

Принимаю смесь по три декады (десятидневки) с интервалом в 5 дней после каждой декады. Три декады составляют один цикл. После каждого цикла большая пауза от 10 до 21 дня. Вначале я делал 10-дневные перерывы, но по мере улучшения состояния стал увеличивать паузу между циклами.

III. Диета

Н.В. Шевченко точно указывает на «запрещенные» и разрешенные продукты. Я позволю себе процитировать Николая Викторовича:

А) Исключить полностью употребление:

1. Сахар, мед, любые иные сладости.
2. Хлеб, макаронные изделия, изделия из муки.
3. Картофель.
4. Свеклу, морковь (и соки из этих овощей).
5. Сладкие фрукты и фруктовые соки.
6. Манную кашу.
7. Кисели.
8. Яблоки.
9. Цитрусовые.
10. Соль.

Б) Можно употреблять в пищу:

1. Курицу, цыпленка, индейку, яйца.
2. Рыбу отварную.
3. Сыр.
4. Овощи (лучше сырые).
5. Каши: «Гречка» и «Геркулес» (овсянка).
6. Зелень (петрушка, капуста, лук, чеснок и т.д.).

В) Изредка можно:

Творог, сметану, молоко, кефир.

Эти продукты употреблять отдельно от других продуктов, причем они не должны преобладать в рационе.

Весь дневной рацион должен содержать примерно 2500 кал., а лежащему больному — не более 2000 кал.

Очень твердой диеты придерживаться и не обязательно, однако на «запрещенные» продукты должно быть наложено категорическое «табу». И ни в коем случае эти продукты не употреблять.

IV. Гимнастика

Если вы вернетесь к режиму дня и внимательно взглянете на него, то увидите, что вам предлагается дважды проделать гимнастику по К. Ниши — утром и вечером в 19ч.30мин. (см. с. 75).

Упражнения, предлагаемые К. Ниши, настолько просты, что доступны практически любому больному. В то же время я и мои товарищи по болезни, испытав их на себе, можем утверждать — постепенно вы почувствуете себя намного лучше и сможете расширить свой арсенал упражнений. Самое главное при этом — не спешить! Упражнения не должны выматывать вас, после их исполнения у вас должно сохраняться желание продолжить заниматься гимнастикой. Не бойтесь отдыхать!

По мере улучшения общего состояния необходимо постепенно увеличивать нагрузку, расширяя занятия, т.е. добавить гимнастические упражнения и в 10ч.30мин.

Повторюсь — НЕ СПЕШИТЕ! Если вам трудно выполнить весь объем гимнастических упражнений, выполняйте только те, которые вы можете. Со временем вы почувствуете, что стали более сильным, вам захочется увеличить нагрузки, и тогда-то увеличивайте их, не изматывая свое тело, а получая истинное удовольствие от занятий.

Есть у меня и собственные упражнения, направленные на растяжение позвоночника, укрепление мышц спины и живота, дыхательные упражнения.

Но существенно иное — каждый больной может для себя изобрести самые различные упражнения, лишь бы эти упражнения укрепляли организм человека, помогали справиться с болезнью.

V. Закаливание

Система Порфирия Корнсевича Иванова, по моему мнению, наилучшая. Однако П.К. Иванов предупреждал: «Не бейся слишком горячо по моей методике закалки-тренировки. Мое здоровье — это

не то, чтобы быка свалить, мое здоровье — это сознание людей».

Я начал с того, что разулся. Да, да, разулся и вышел на улицу, где походил по асфальту, газону. Затем пришел домой, где залез в таз с холодной водой на 30 секунд (замерил время по секундомеру). И это был подвиг для меня, так как босиком я не ходил, по крайней мере, лет 35, а холодной воды боялся всегда.

Сейчас каждое утро (с 5.30 до 6.00) я хожу в одних шортах, голым по пояс, босиком по улице в течение 10-30 минут, независимо от погоды, затем прихожу домой, где меня ждет ванна с холодной водой, куда я погружаюсь по колено ровно на 60 секунд (более и не нужно).

Должен с гордостью заметить, что мои соседи уже переболели ОРВИ, я же, не избегая контакта с ними, не болел.

В течение дня стараюсь ходить в шортах и рубашке с коротким рукавом.

VI. Аэробика

Под этим термином я подразумеваю ходьбу на стадионе, бег трусцой, поездки на велосипеде.

Ранее я писал, что начал свой поход за здоровьем с 10 шагов, пройденных по комнате. Теперь я с гордостью могу показать свои достижения хотя бы за одну неделю с 14.10 по 20.10.96 г.:

14.10.96г. — с 6.00 до 7.00 — ходьба на стадионе, пройдено 4 км за 38мин.28сек. Ходил без рубашки, в шортах и кроссовках. Температура воздуха 0°C, небо ясное, заморозки, иней на земле.

14.10.96 г. — с 15 часов — проехал на велосипеде 32 км 900 м за 1час 53мин. Температура воздуха +1°C, ясно, солнечно. Ехал в шортах, без рубашки.

15.10.99 г. — День отдыха.

Рак можно победить

16.10.96 г. — Ходьба на стадионе 4 км за 39 мин. 34 сек. = 4 очка. Температура воздуха +5°C, облачно, сыро. Ходил в шортах и рубашке с коротким рукавом.

Некоторые дополнения:

Может случиться, что вы на каком-то этапе — лежащий больной и не способны выходить босиком, обнаженным на улицу. В таком случае я советую вам проделывать в течение дня серии обнажений по Ниши:

Нужно раздеться догола, распахнуть окно, постоять, посидеть или полежать перед ним, начиная от 20 секунд и доводя время процедуры постепенно до полутора минут. Разумеется, после обнажения необходимо тепло одеться и согреться.

Наконец, последнее. Советую всем еще раз внимательно ознакомиться с полным текстом методики Николая Викторовича Шевченко.

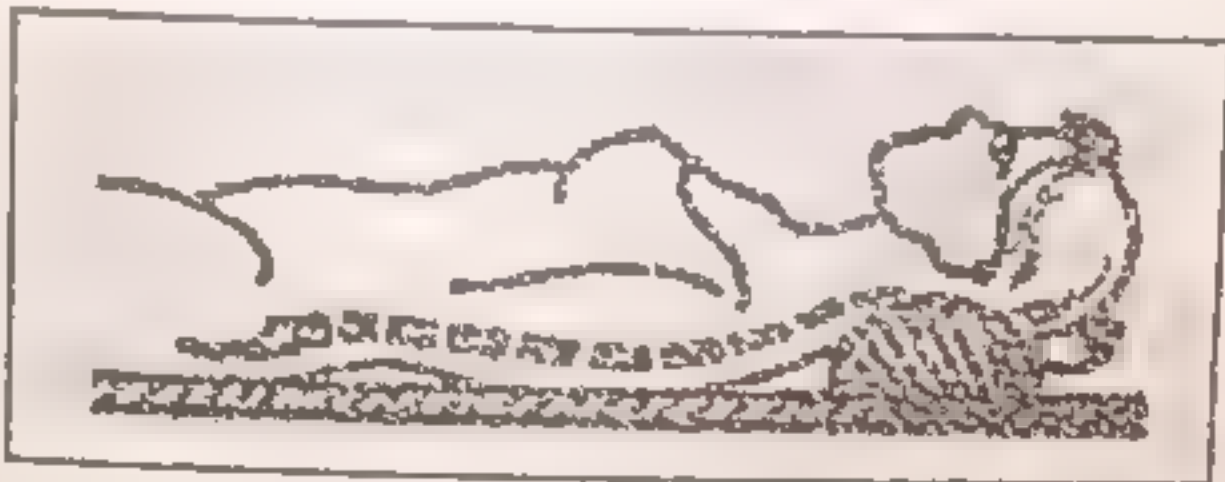
393630, Тамбовская обл., р/п Токаревка, ул. Коммунальная, д. 10. Нуждову Владимиру Сергеевичу.

ШЕСТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ НИШИ

Эти шесть правил следует выполнять ежедневно, как заповеди Писания. Это обеспечит хорошее здоровье на всю жизнь.

1. Ровная постель. Спать надо на твердой, ровной постели. Любой пружинной постели следует избегать. Одеяло должно быть легким и тонким, но не допускающим охлаждения тела во время сна.

Почему рекомендуется ровная постель? Когда тело лежит прямо на твердой постели, вес распределяется равномерно по всему телу и мышцы расслабляются полностью. Кроме того, исправляется искривление позвоночного столба, которое проявляется днём



при работе сидя. Смен-
звонков,
и с п р а в -
вает давле-
вы и крове-

стоя или
щение по-
если его не
лять, вызы-
ние на нер-
носные сосуды между позвонками, что парализует нервы и сосуды, а это в конечном счете приведет к заболеванию тех органов, которые снабжаются энергией и кровью этими нервами и сосудами. Твердая, ровная постель стимулирует также деятельность кожи, предохраняет от опущения печени, активизирует работу кожных венозных сосудов, тем самым ускоряя кровоснабжение кожи, все это дает хороший сон и бодрое состояние после него.

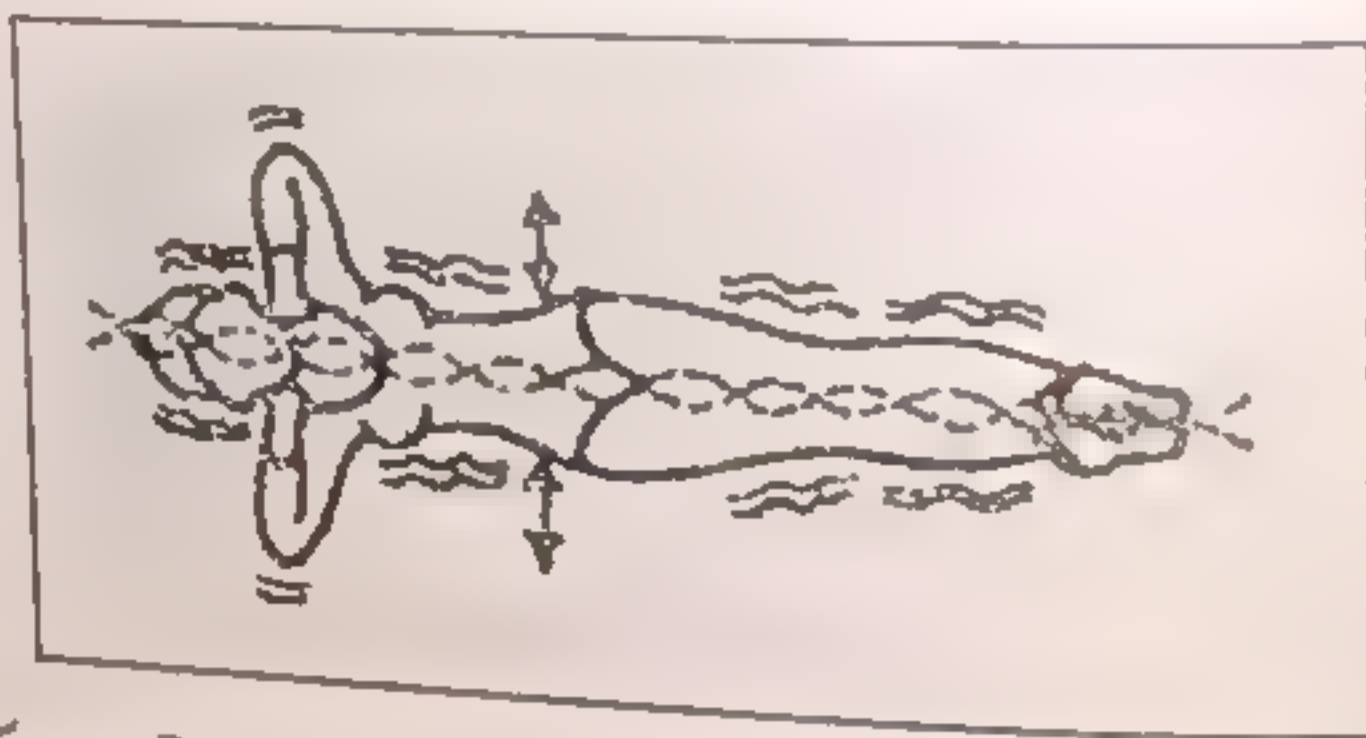
2. Твердая подушка. Перед сном под шею следует подкладывать твердую подушку, при этом надо следить за тем, чтобы третий или четвертый шейный позвонок находился наверху подушки. Вначале это

Рак можно победить

будет болезненно, тогда вместо буфера между шеей и подушкой можно использовать полотенце. Однако, используя его время от времени, следует приучить себя к твердой подушке, концов, обходя буфера. Твердособствует хоро-исправляет поло-позвонков, ус-боли, менингит, ла, носа и глаз. Более того, она укрепляет мозг и позвоночник.



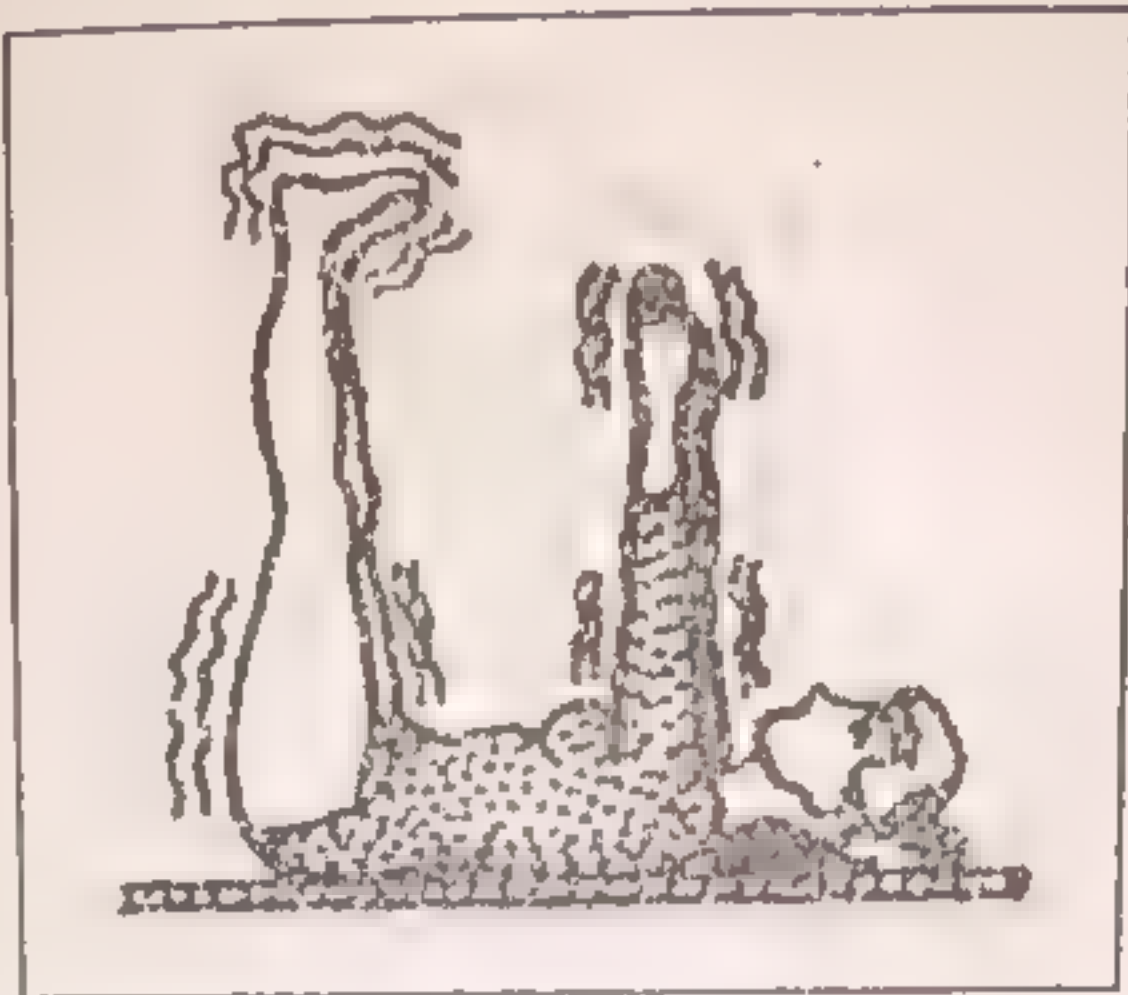
3. Упражнение «Золотая рыбка». Это упражнение надо выполнять следующим образом: лечь прямо на ровную постель, лицом вверх или вниз, потянуть в направлении туловища пальцы ног, положить обе шею, скре-четвертого того шей-звонка. В жении из- (вибриро-телом подобно движениям рыбки в воде. Делать это упражнение по одной-две минуты каждое утро и вечер.



Упражнение помогает излечить сколиоз, исправляет искривление позвоночника и тем самым устраняет перенапряжение позвоночных нервов, нормализует кровообращение, координирует симпатическую и парасимпатическую нервные системы и способствует перистальтике кишечника.

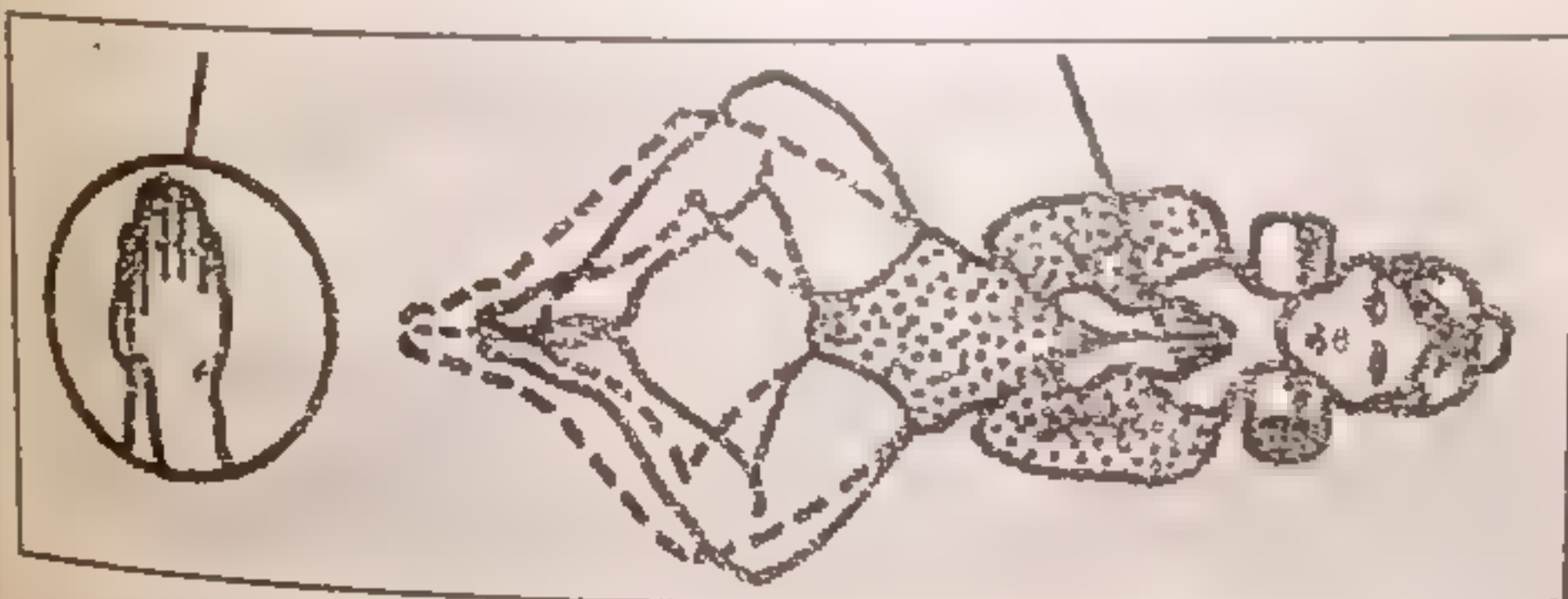
4. Упражнение для капилляров. Лечь прямо на спину, положив голову на твердую подушку, вытянуть руки и ноги вверх вертикально к туловищу и

затем легко ими. Это стимулирует органы, вообращая организм, движению лимфатиче-
ти



вибрировать упражнение от капилляры улучшает кровение во всем организме способствует и обновлению жидкост-

5. Упражнение «Смыкание ладоней и стоп». Лечь на спину, голова - на твердой подушке, положить руки на грудь. Раскрыв ладони, соединить подушечки пальцев обеих рук, надавить ими друг на друга и расслабить, повторить это несколько раз. Затем двигать руками вперед и назад с сомкнутыми кончиками



пальцев. И, наконец, сомкнуть ладони над грудью. Это первая часть упражнения.

Вторая — продолжая лежать на спине, поднять ноги вверх над телом, соединив колени. Сомкнув стопы, одновременно поднимать и опускать руки и ноги от 10 до 60 раз. После упражнения отдохнуть в первоначальной позе и медитировать в течение одной-двух минут утром и вечером ежедневно.

Это упражнение очень полезно тем, что координирует функции мышц и нервов правой и левой половины тела, особенно конечностей. Оно имеет важное значение также потому, что координирует функции мышц, нервов и кровеносных сосудов в области паха, живота и бедер. При беременности

Рак можно победить

оно помогает нормальному росту ребенка в утробе матери, исправляет его неправильное положение. Поэтому это упражнение очень полезно для будущей матери, если она хочет иметь легкие роды.

6. Упражнение для позвоночника и живота.

- сидя на стуле, поднимать и опускать плечи (10 раз);

- наклонять голову вправо и влево (по 10 раз в каждую сторону);

- наклонять голову вперед-назад (по 10 раз)

- наклонять голову вправо-назад (10 раз) и влево-назад (10 раз);

- вытянуть руки вперед в горизонтальном положении и повернуть голову влево и вправо (по разу);

- поднять обе руки вверх параллельно и повернуть голову вправо и влево (по разу);

- опустить руки до уровня плеч, согнув их в локтях;

- сохраняя руки в таком положении, откинуть их как можно дальше назад, вытянув сильно вверх подбородок.

Главная часть:

После подготовительной части расслабиться, положить ладони на колени на некоторое время и начать глав-

упражнения:

смирить тело, со-

равновесие

ке. Затем

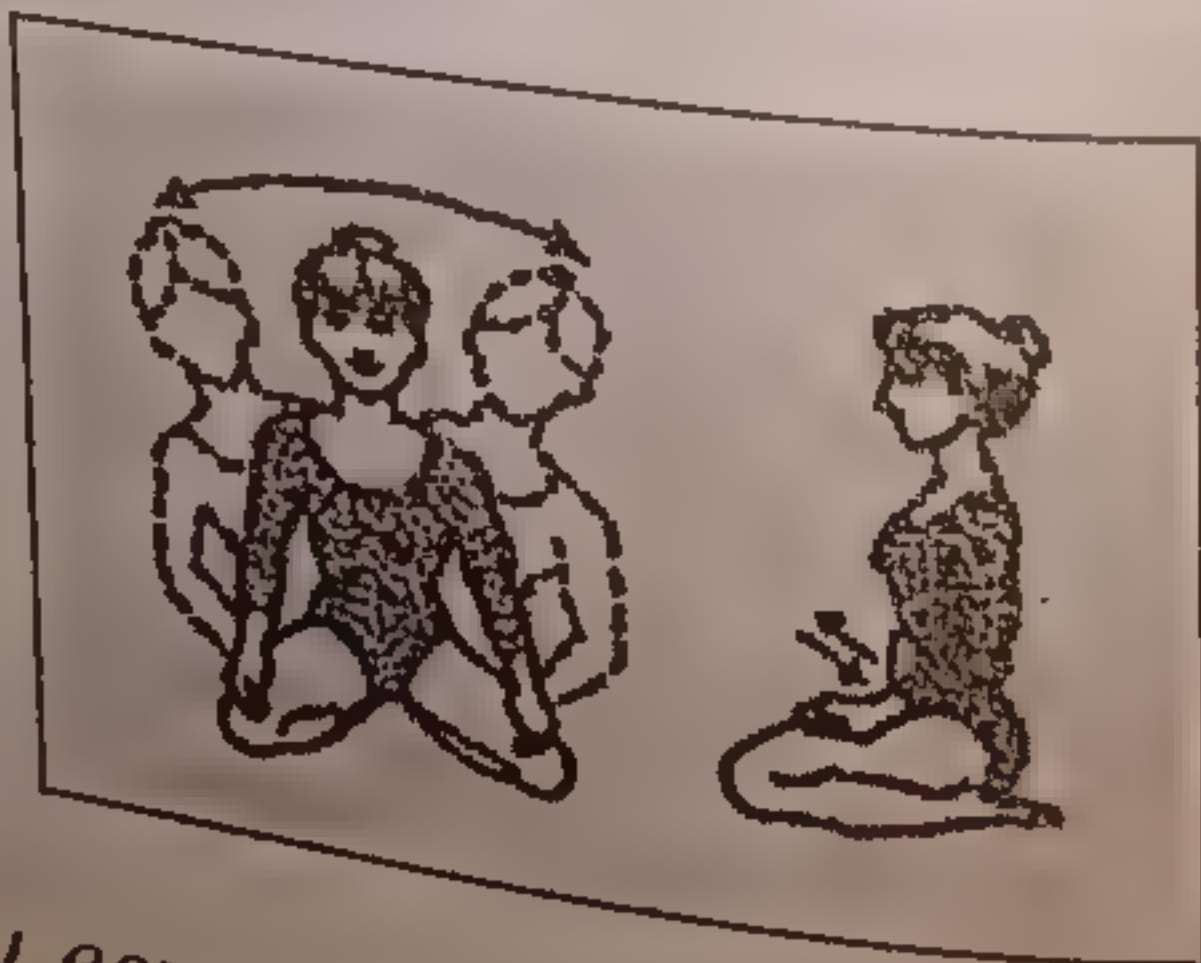
ват тело вле-

во, одновре-

лая движе-

том, в течение

каждое утро и вечер.



ную часть
выпрямляя
храня
на кончик
раскачива
во и враща
менно де
ния живота
10 минут

ворить про себя: «С каждым днем мне все лучше во всех отношениях». Такое самовнушение оказывает в высшей степени благотворное влияние на ум и тело, превращая плохое в хорошее, а хорошее в лучшее. Это упражнение для позвоночника и живота координирует функции симпатической и парасимпатической нервных систем, регулирует деятельность кишечника, способствует благотворному влиянию умственной энергии на организм.

ЭТЮДЫ НА ТЕМУ...

Более 7 тысяч писем, сотни звонков вынудили меня вновь взяться за перо и написать.

Трудно установить на ранних стадиях диагноз «рак» в силу особенностей его роста и скрытности процесса. Поэтому зачастую при установлении диагноза опухоль находится уже в последней стадии и, как правило, имеются метастазы (отростки опухоли) в другие органы. В таких случаях ситуация выглядит почти безнадежной.

В последние годы появился метод Н.В. Шевченко, появились мои статьи, заметки других больных. И это вызвало обвал звонков, писем.

В 90 процентах писем, почти в каждом звонке звучат вопросы:

— «А стоит ли начинать лечиться смесью Н. В. Шевченко, поможет ли?»

— «Мы отказались от операции, химии, облучения и выбрали смесь Н. В. Шевченко (еще говорят: «Ваш метод»). Правильно ли мы делаем?»

— «Нам не помогает смесь Н. В. Шевченко. Почему?»

Я попытаюсь ответить на эти вопросы.

Выбор метода

Существует много методов лечения рака, как официальных, так и альтернативных.

К официальным методам относятся:

1. Операция.
2. Химиотерапия.
3. Радиотерапия.

К альтернативным:

1. Метод Н. В. Шевченко.
2. Метод Тищенко.
3. Лечение АСД-фракциями.
4. Лечение «Витуридом».
5. Соколечение.
6. Метод М. Ф. Гоголан и так далее.

К сожалению, выбрать метод лечения больному человеку чрезвычайно трудно. Трудно разобраться, где есть истина, а где явная профанация. И этим, кстати, очень часто пользуются так называемые экстрасенсы, маги и подобные оным. Видимо, поэтому так много звонков, писем с просьбой, а часто — с требованием, дать точный ответ — как лечиться, каким методом? Повторю, выбор очень труден! И я лишь хочу высказать свою точку зрения.

Мое личное мнение

Операция удаляет опухоль, хотя это и не всегда удается. В части случаев все ограничивается лишь пробным разрезом. Но если операция возможна, ТО ОПЕРАЦИЮ НУЖНО ДЕЛАТЬ, НЕ ОТКЛАДЫВАЯ.

Удаляя основную опухоль (материнскую), мы, тем самым, помогаем организму справиться с оставшимися измененными клетками.

Поэтому я глубоко убежден, если операция возможна, то в методе лечения **ОПЕРАЦИЯ СТОИТ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ!**

Смесь Н. В. Шевченко помогает «сжечь» опухоль изнутри, способствует организму бороться с опухолью, однако (и это нужно знать!) вызывает развитие мышечной слабости и усиление интоксикации за счет распада опухоли. Именно в этот момент больные **НУЖДАЮТСЯ ВО ВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ!!!**

Подчеркиваю — именно во врачебной: это и проведение дезинтоксикаций, и каких-то общеукрепляющих мероприятий с учетом допустимых для введения препаратов.

Однако нужно сказать и о том, что я видел хорошие результаты и после проведения радиотерапии («облучения»).

Некоторые мои пациенты прошли путь, который сложился из:

- а) Операции.
- б) Радиотерапии (облучения) — это классические методы.
- в) Прием смеси Н. В. Шевченко плюс
- г) Занятия по Системе лечения рака — это альтернативные методы (см. сс. 69-74).

Должен сказать, что такое сочетание классического и альтернативного методов весьма положительно сказалось на части больных.

Стоит ли мучить больного?

Мне очень часто задают этот вопрос: «Не помогает метод!». Родственники больного человека, тем более отринутого в смерть, должны отдавать себе отчет, что если бы метод был абсолютен, то весь мир уже победил бы рак.

Рак можно победить

Метод Н. В. Шевченко, как и любой другой метод, имеет свой процент выживших и свой, к сожалению, процент умерших.

Мы, не имея лаборатории, клиники, очень часто только эмпирически, вслепую, на ощупь проводим лечение раковых больных. И, конечно же, кто-то выживает, а кому-то проводимое лечение эффекта не даст.

НО!!! Я хочу задать вам, люди, вопрос: а не жестоко ли сказать больному: «Нет для тебя даже соломинки, чтобы выжить!». Даже если смесь Н. В. Шевченко не поможет больному, я прошу вас, оставьте ему НАДЕЖДУ! И зачтется вам ваша доброта.

Я обращаюсь и к коллегам своим. Нужно оставить надежду больному человеку. Не нужно говорить, что любой альтернативный метод «чепуха», «халтура» и тому подобное. Ибо вместо, простите, «чепухи» зачастую мы ничего другого предложить не можем.

Я умирал, полностью отдавая отчет в своей безнадежности. И все-таки лелеял в душе надежду, что не для меня пока эта холодная и безжалостная смерть. Я живу, совершенно трезво отдавая отчет, что могу уйти в любую минуту, тем более, когда смерть так безнравственна, когда совершенно нелепо исчезают в одно мгновение молодые и сильные люди.

О Системе лечения рака

На страницах 69-74 мною изложена Система (программа) лечения рака.

Накапливая определенный опыт лечения больных, осмелюсь утверждать, что если соблюдать все

правила Системы, то процент выживаемости гораздо выше.

По поводу обезболивающих средств

По моему убеждению, боль нужно «перешагнуть». Кто найдет в себе силы и мужество отказаться от обезболивающих, тот значительно повышает свой шанс выздороветь или продлить себе жизнь. Любые обезболивающие средства в какой-то степени демобилизуют организм. А наркотики — деморализуют и очень быстро приводят больного к финалу.

Однако же при сильных болях, конечно же, нужно помогать больному, купируя боли теми или иными анальгетиками.

О духе больного и его родственников

Мне еще и еще раз хочется обратить ваше внимание на психологический фактор. Воля больного, по моему убеждению, имеет наипервейшее значение в успехе лечения. Желание больного выжить с его убежденностью в Победу над болезнью — вот залог успеха.

Когда в письмах просят написать утешительное письмо больному, когда просят уговорить больного начать прием смеси, то я сразу же могу сказать — борьба за жизнь, к великому сожалению, в данном случае проиграна.

Когда родственники больного вопрошают: «А стоит ли продолжать лечение?», значит, вы уже проиграли, ибо такой вопрос означает ваше неверие в выздоровление и, следовательно, психологическую сдачу позиций. И я отказываюсь отвечать на эти вопросы. Решайте сами!

Несколько слов о себе

Почти в каждом письме, в каждом звонке звучит вопрос: «Как вы себя чувствуете?» Отвечаю: вполне прилично. Продолжаю выполнять все правила Спес-темы. Я работаю хирургом в обычном хирургическом отделении. Я не онколог! А онкологические операции выполняю лишь по жизненным показаниям.

Пью смесь Н. В. Шевченко. По моему мнению, пить смесь Н. В. Шевченко нужно не менее 5 (пяти) лет (!!!), до полного выздоровления.

Владимир НУЖДОВ.

Я НЕ ТОЛЬКО ПИЛ СМЕСЬ, НО И ЗАНИМАЛСЯ АТЛЕТИЗМОМ

*(из переписки В.С. Нуждова с
полковником в отставке, москвичом
Леонидом Ивановичем Федоровым)*

Уважаемый Владимир Сергеевич! Мне 67 лет. На операционный стол в клинике имени Бурденко я попал по подозрению на острый аппендицит 23 августа 1996 года. Однако во время операции выяснилось, что у меня рак слепой кишки 4-й стадии. Правда, об этом я узнал значительно позже, лишь в марте 1997 года. Что же касается жизни после операции, то уже через три месяца я возобновил свои занятия атлетической гимнастикой с постепенным наращиванием нагрузки. В марте же 1997-го, узнав о диагнозе, начал пить смесь 40-градусной водки с нерафинированным подсолнечным маслом по методике Николая Шевченко и выполнять шесть правил здоровья К.Ниши.

Атлетические упражнения выполняю только в положении лежа (жимы широким и узким хватом, разводка, пуловер), а подъем на бицепсы — сидя. Общий вес за тренировку — 6 тонн три раза в неделю, а ежедневно еще и упражнения по Николаю Мазневу. При всем при том максимальных нагрузок и напряжений избегаю. Самочувствие отличное. Запись в медицинской книжке от 29.12.1997 года: «...По данным осмотра и обследования, прогрессирования болезни нет».

21.04.1998 года.

Владимир

...Уважаемый Владимир Сергеевич! Здравствуй-те. Получил ответы на свои вопросы относительно атлетической гимнастики. Сердечно вам благодарен. Жду вас в Москве и согласен на все предложения за исключением совместной поездки на велосипедах, так как ожидалась операция у моей супруги — рак ободочной кишки 2-й стадии. Теперь эта операция выполнена, и сразу же после нее она начала пить смесь. Чувствует себя удовлетворительно. Так как у меня 4-я стадия, она не позволяет мне брать на себя часть ее домашних забот. Боевые действия против этого решения успеха не принесли. Разумеется, всю мужскую работу я выполняю в полном объеме, так как чувствую себя хорошо благодаря Богу, давшему возможность Николаю Шевченко и вам помогать людям в борьбе с грозным недугом.

Смесь и для меня, и для жены — весьма приятный напиток. Для жены — это масло, разбавленное водкой, а для меня — водка, разбавленная маслом. А теперь докладываю: бег трусцой я провожу три раза в неделю. Две минуты до занятий атлетической гимнастикой и десять после нее. А с велоси-

Рак можно победить

педом дружу с детства. Кстати, жена моя впервые села на велосипед в 48-летнем возрасте, и, конечно, под моим чутким руководством.

Пока это все, что хотел вам сообщить. Да, еще одно уточнение. Хирург, оперировавший мою жену, сказал, что рак у нее где-то между 2-й и 3-й стадиями. От «химии» она отказалась.

29.07.1998 г.

Здравствуйте, Владимир Сергеевич! Шлю очередное письмо. Чувствую я себя хорошо. Запись онколога в медицинской книжке: «3.12.1998 года при осмотре и по данным обследования, признаков прогрессирования болезни не выявлено».

В марте исполнится два года с начала лечения смесью. По-прежнему строго выполняю все рекомендации плюс атлетическая гимнастика, в занятиях которой с мая месяца несколько увеличил нагрузку. То есть в одной из трех тренировок в неделю последнее повторение в каждом подходе прodelываю с максимальным напряжением. Все упражнения — только лежа. Супруга моя — вы помните: в мае нынешнего года ей сделана операция по поводу рака ободочной кишки — тоже чувствует себя хорошо. Более того, недавно она сказала мне буквально следующее: «Я сейчас чувствую себя гораздо лучше, узнав о своей болезни. Мысль о том, что ты болен, а я — нет, была невыносима».

29.12.1998 г.

Добрый день, Владимир Сергеевич. Месяц назад я купил для своих друзей «Методику Шевченко. Часть вторая» и не нашел там вашего «Репортажа». Ведь

ни, жена моя впе-
т возрасте, и, коне-
ом.

вам сообщить. Да-
ерировавший мою
между 2-й и 3-й ст-
алась.

*

имир Сергеевич!
ую я себя хорошо.
книжке: «3.12.1998»

м обследования, при-
ни не выявлено.

два года с начала

у строго выполня-

етическая гимнастика

месяца несколько

ной из трех трениров-

рение в каждом под-

ным напряжением. Все

а. Супруга моя — бы-

а сй сделана операция

кишки — тоже чувств-

недавно она сказала

Я сейчас чувствую себя

ей болезни. Мысль о том

мала невыносима».

этот материал, написанный прекрасным языком, весь-
ма убедительный и стоит десятков рапортов об исце-
лениях, которые публикуются в «Методике» и в
«ЗОЖ». А недавно последнее издание «Методики» и
вовсе меня огорчило. При всем моем уважении и бла-
годарности, с некоторыми доводами Шевченко поз-
волю себе не согласиться. Он категорически запре-
щает при лечении смесью прибегать к другим «про-
тивораковым методикам». По моему же мнению, един-
ственный способ повышения вероятности из-
лечения — это обязательные меры оздоравливающего
характера, если, разумеется, больной в состоянии это
делать. Ваш покорный слуга выбрал именно этот путь,
которым, кстати, прошли и вы.

Я — «сова» и на пенсии, поэтому отбой не рань-
ше 24 часов, подъем в 8.00. Утром и вечером — холод-
ный душ, в обед — контрастный. 3 раза в неделю по
70 минут атлетическая гимнастика и еще 3 раза в не-
делю по 30 минут упражнения с легкими гантелями и
для брюшного пресса. У жены — ежедневная утрен-
няя гимнастика, аналогичная моей, 30-минутной.

Я давно не писал вам, поэтому хочу напомнить,
что был прооперирован на предмет рака слепой киш-
ки 4-й стадии в августе 1996 года. У моей жены рак
ободочной кишки. Прооперирована в мае 1998 года.
Я начал пить смесь в марте 1997-го, а жена сразу же
после операции. Как вы, вероятно, понимаете, мы
чувствуем себя нормально (стучу по дереву). Мне
сейчас 69 лет. Жена на 8 месяцев меня моложе.

И еще. Каждый из нас с началом приема смеси
в течение последующих 6 месяцев утром и вечером
выполнял шесть правил здоровья К.Ниши. Это по-
мимо обязательной утренней зарядки и моих заня-
тий атлетизмом. Всего вам доброго.

11.11.2000г.

Сергеевич!
нику Шен-
Рем...

КАК ПОДАРОК СУДЬБЫ

Меня выписали из больницы 26 января 2001 года с диагнозом: рак поджелудочной железы. Сказали, что операцию делать поздно, никакого лечения не назначили. К этому времени наша семья уже была подписчиком вестника «ЗОЖ». Была у нас и книжечка «Рак. Беснадежных больных нет» — лечение по методу Шевченко смесью водки с нерафинированным подсолнечным маслом. Вот она — судьба!

Мне 66 лет. Помимо вышеуказанного диагноза у меня масса хворей: ИБС, гипертония, гастрит. То есть все эти годы я с интересом просматривал материалы вестника и многие рецепты брал на вооружение.

Взять хотя бы гипертонию. Она наблюдалась у меня с юношеских лет в легкой форме. К 50 годам усилилась. Средняя величина давления доходила до 160/120, а в период обострения верхняя граница поднималась до 210. В эти периоды случалось, что я терял сознание прямо на улице.

Так как лекарства мне не помогали, я обратился к народным средствам. С начала 2000 года я стал изменять состав, рецепт которого был опубликован в «ЗОЖ» № 10 (176) за 1999 год: сок алоэ, мед, коньяк, лимоны. Пил по инструкции 12 дней. На 13-й рецепт сработал. В течение нескольких дней выходило большое количество жидкости, а затем давление нормализовалось и постоянно держится в районе 120/80.

Кстати, уже лежа в больнице, я рассказал об этом методе на врачебном совете. Ответом было весьма скептическое молчание. Однако рецепт врачи записали.

Что касается лечения рака, то я в борьбе с ним использую метод Николая Шевченко и, будучи человеком педантичным, веду дневник. Вот из него некоторые записи.

Состояние перед лечением:

Первое. Тупые, периодические сильные боли в области живота.

Второе. Истощение, вес 55 кг при моем-то росте 177 см. Прежде весил не менее 77 кг.

Третье. Отсутствие аппетита.

Четвертое. Общая слабость.

Пятое. Лицо бледно-серого цвета.

1-й день после приема смеси: легкое головокружение.

Лег в постель и пролежал весь день.

2-й. Боли немного уменьшились.

3-й. Слабость, одышка, икота. Пососал лимон — икота прошла.

4-й. Боли усилились, слабость, учащенное сердцебиение. Врач выписал тремадол, но я предпочел самостоятельно принять но-шпу. Боли ослабли.

6-й день. Хочется чего-то кисленького, хотя прежде хотелось сладкого.

7-й. Утром все нормально, но после обеда боли усилились. Выпил но-шпу и проспал до 4 утра. Проснулся в бодром состоянии.

8-й. До завтрака прилив энергии. После завтрака слабость и боль. Лежал в постели до обеда. Затем чувствовал себя хорошо.

9-й. После завтрака слабость и некая тяжесть в животе. Лицо порозовело.

12-й. Смесь не принимал. Ночью захотелось овсяной каши. Утром ужасные боли и слабость. Выпил но-шпу. Рвота. Живот вздулся и стал жестким. Принял фуросемид. Все успокоилось. Но что это было?

13-й. Спал хорошо. Ни болей. Ни слабости.

14-й. Чувствую себя хорошо, но почему-то каждое утро после завтрака появляется слабость, которая проходит через полтора-два часа.

Рак можно победить

После 18 дней лечения боли настолько уменьшились, что почти перестали меня волновать. Больше беспокоит общая слабость.

Итак, первые дни показали, что смесь активно работает. Почти прошли боли. Уменьшились слабость и тяжесть в ногах. То есть, как говорится, процесс пошел, и я надеюсь на положительные результаты, хотя знаю, что смесь помогает не всем.

Заметил перемены в своем организме. На сладкое, которое прежде очень любил, теперь не могу смотреть. С удовольствием пью клюквенный морс и чай с лимоном.

О питании. Исключил все сладкое и молочное. Основу сегодня составляют гречневая и овсяная каши, картошка, реже — макароны, зеленые салаты. Мясо и рыбу почти не ем. Хлеб употребляю очень мало. То есть в основном руководствуюсь указаниями из методики Шевченко.

На вопрос: «Как вы относитесь к этой методике?» — мой лечащий врач ответил: «Нормально».

Борис ГОРЯЧЕВ.

Москва.

Э
Н.В.Л
ни стр
алов в
ная ме
шении
другие
М
водке
вестни
преобл
ства вр
миссий
риалы,

Это
рак. И,
следовал
было пи
по метод
лом, спа
К сох
стник не
кто лечил
золотого
говоря уж
Не пр
людей, ко

ОБСУЖДАЯ МЕТОД Н.В.ШЕВЧЕНКО

Эта глава посвящена обсуждению метода Н.В.Шевченко. Да, да, именно — обсуждению! Как ни странно, но мы хотели бы иметь побольше материалов в этой главе. Но в том-то и дело, что официальная медицина молчит. Молчит она не только в отношении метода Шевченко. Нет никакой реакции и на другие, «неофициальные» методы борьбы с раком.

Мы вовсе не собираемся петь хвалебную оду водке с маслом и были бы рады, если на страницах вестника «ЗОЖ» в рубрике «Рак можно победить» преобладали бы не письма читателей, а свидетельства врачей-онкологов, заключения медицинских комиссий и т.д. и т.п. Тем ценнее нам кажутся материалы, приводимые ниже.

О ВЫБОРЕ МЕЖДУ КАЛЬЦИЕМ И СМЕРТЬЮ

Это самая сложная тема в нашем вестнике — рак. И, возможно, ее не стоило бы начинать, не следовало бы давать в таком объеме, если бы не было писем людей, встреч с теми, кто, используя по методу Николая Шевченко смесь водки с маслом, спас или продлил свою жизнь.

К сожалению, к величайшему сожалению, в вестник не пришло почти ни одного письма от тех, кто лечился настойкой болиголова, чистотела, чаги, золотого корня и так далее, и тому подобное, не говоря уже об уринотерапии.

Не пришло ни одного победного письма и от людей, которые использовали «Витурид». Да, мы

Рак можно победить

много писали о нем, приводили примеры. Но то были, так сказать, «официальные примеры» — из досье медицинского учреждения в Петрозаводске. «Больной П...», «Больная В...», но ни одного письма с места, самоходом, о водке-то с маслом в каждой почте — от людей, которых можно было бы «пощупать» руками: вот они — живые! Впрочем, нет. Было одно письмо женщины, которая написала, что верит в «Витурид», ибо когда-то сама избавилась от рака, пользуясь народным средством, содержащим сулему.

На днях получил увесистый конверт с вырезками переводов из какого-то польского журнала о лечении рака авиационным керосином. Шевченко подтвердил: да, возможно, ибо и в этом случае идет реакция окисления липидов. Но «серьезный», застарелый рак керосин не возьмет, а водка с маслом — может.

Впрочем, дело вовсе не в приоритете какого-то метода или препарата. Если бы существовало что-то более эффективное, помимо метода Шевченко, мы бы дали столь же широкую дорогу и альтернативе.

Однако альтернатива пока одна: операция, химиотерапия, лучевая терапия. Возможно, кого-то этот страшный комплекс мероприятий и спасает. Статистика, если она и есть, то крайне запутана и неточна. Тех же, кому указанный комплекс не помогает, отправляют домой, объясняя родственникам, что, мол, поздно. Как правило, эти несчастные обращаются к водке с маслом и частично выживают, хотя и здесь статистики нет — некому ее вести.

Но вот что сегодня примечательно в методе Шевченко — к нему все чаще обращаются сами врачи. Туманно говорят с больными о возможности приме-

нения, советуют попробовать, намекают на благополучный исход...

Частично выживают... Я не оговорился. Нет статистики. Есть только письма, точные адреса и оставшиеся в живых люди. Но почему тогда «частично»? Да по той причине, что при кажущейся простоте метод достаточно сложен. Смесь многим представляется некоей таблеткой: принял — и гуляй, Вася.

Нет, смесь — только надводная, видимая часть айсберга. Но есть и огромная — подводная. А она — это образ жизни, включающий в себя исключение огромного ряда продуктов, физическую активность и максимальное очищение организма всеми доступными способами.

Но и это не все. Отдадим дань воле, желанию бороться и оптимистическому настрою. Отдадим дань родным и близким, от которых требуется поддержка и еще раз поддержка! Вспомните письма Владимира Сергеевича Нуждова из Токаревки, Тамбовской области, его «Репортаж с того света». Он «умирал» почти три месяца, но выжил, ибо преодолел кризисное состояние, неистребимо верил в преодоление.

А теперь о сомнениях. На днях я получил достаточно «жесткое» письмо от Ю. В. Чурилова из Хабаровска.

«С глубоким уважением отношусь к Н. В. Шевченко, — пишет Чурилов, — который, судя по многочисленным отзывам, спас от страшного недуга не одну сотню человек, от лечения которых отказалась наша ортодоксальная медицина.

Тем более не может не вызывать сожаления его статья в «ЗОЖ»(е) № 1 за 1997 г. «Кальций вам не нужен».

Представляю, какое смятение вызовет статья у сотен, тысяч больных остеопорозом, которым врачи рекомендуют молочные продукты, глюконат кальция, хлористый кальций в попытке остановить страшный недуг. Правда, старые лекарства, вроде препаратов кальция, помогают не всегда и не всем. Поэтому многие больные, да и здоровые, для профилактики остеопороза питают надежду на яичную скорлупу, которая на 90% состоит из углекислого кальция и легко усваивается организмом. Н. В. Шевченко утверждает, что кальций — один из самых мощных ускорителей ракового роста, и категорически против приема яичной скорлупы, да и других препаратов кальция.

А что же делать больным? Ждать, пока «безмолвный», коварный недуг «обгложет» скелет и грянет перелом костей?

И другое, я представляю состояние подростков, у которых нарушен кальциевый обмен и врачи рекомендуют им прием кальция содержащих препаратов, молочных продуктов, а народная медицина — яичную скорлупу и глину для формирования мышечной и костной массы растущего организма.

Или удел таких подростков — постоянно носить жесткий корсет для фиксации истонченного позвоночника, чувствовать себя неполноценными среди своих сверстников.

Кстати, о глине! В последнее время лечение ею многих заболеваний, очистка организма приобретают все большую популярность. Но ведь и она содержит кальций!! Пусть меня простит Николай Викторович, но я считаю, редакция «ЗОЖ» (а) поступила, мягко говоря, опрометчиво, напечатав статью, основанную в основном на предположениях!»

Нет, нет, ни в коем случае, пользуясь правом редактора вестника, я не собираюсь обрушивать на господина Чурилова потоки неиссякаемой критики. Как, мол, это он посмел усомниться?! Напротив, я искренне благодарен автору письма: он честно высказал то, о чем, вероятно, а скорее, точно, думают многие. Единственное, что мне не понравилось, так это некий неуместный сарказм. Хотя и он — дело автора.

А теперь — по существу. Кальций, конечно же, важнейший элемент для организма. Как молодого, так и старого. Однако Шевченко вовсе не ставит под сомнение его необходимость в тех случаях жизни, на которые указывает Чурилов. Принимайте на здоровье и различные препараты, и яичную скорлупу, и глину...

Но... когда перед человеком стоит выбор: остеопороз или рак — он принесет в жертву, если, разумеется, нормальный, остеопороз. Рак в детстве или в юности и вообще до 30 — все-таки исключение. Стало быть, рекомендация Шевченко не распространяется на эту категорию людей. Остеопороз, как правило, где-то после 60. Но я уже сказал о выборе. Наконец, кальций исключается только на время лечения (несколько месяцев), ибо раковые клетки очень любят этот строительный материал, а мы обязаны посадить их на голодный паек.

Наконец, версия с кальцием — это вовсе не предположение. Это плод наблюдений за больными людьми, знакомства и изучения процесса образования раковых клеток. Так что подведем коротко итог: кальций не нужен только раковым больным и только на срок лечения. Во всем остальном Чурилов прав.

Послесловие: Этот материал был напечатан в первые годы триумфального шествия по стране ме-

тогда Шевченко. Однако время позволило критически взглянуть на некоторые позиции, и сегодня мое мнение во многом совпадает с мнением Маленкова, изложенное в интервью с ним в 7-м номере вестника «ЗОЖ» за 2002 г. (См. с. 108).

Анатолий КОРШУНОВ,
главный редактор вестника «ЗОЖ».

Я ВЕРЮ В СМЕСЬ ВОДКИ С МАСЛОМ (Врач Владимир Хорошев)

В 1-м номере вестника за 1997 год мы опубликовали материал врача-хирурга из поселка Токаревка Тамбовской области Владимира Сергеевича Нуждова «Репортаж с того света» и в следующем номере в качестве продолжения второй материал «Возвращение к жизни». Впрочем, профессия здесь не имела никакого значения. Врач, инженер, рабочий — все едино. То был главным образом рассказ об избавлении от рака с помощью смеси водки с нерафинированным подсолнечным маслом с подробностями, которые мог сделать только врач. С тех пор, как говорится, много воды утскло. Мы все чаще и чаще приводили строки из писем читателей, в которых они говорили о том, что лечиться по методу Шевченко им посоветовал врач. Но когда мы находили кого-то из этих врачей и обращались с просьбой поделиться мнением о методе, то в ответ неизменно слышали: «Да, я поддерживаю метод. Да, советую пациентам применять смесь, особенно тем, от которых медицина практически отказалась, но говорить на эту тему отказываюсь и прошу не упоминать моего имени». Сегодня выступает врач, который согласен с тем, чтобы его имя было названо. Владимир Степанович Хорошев, военврач, с военно-медицинской академией за плечами, полков-

ник в отставке, человек, прошедший Афганистан, и вообще интересный собеседник. Как вы догадываетесь, в своей практике он не отказывается от применения метода Шевченко.

— Владимир Степанович, как вы относитесь к лечению рака смесью водки с нерафинированным подсолнечным маслом?

— Только положительно. Вы, наверное, понимаете, что если бы я относился отрицательно, то не говорил бы сейчас с вами. Кстати, моя практика свидетельствует о том, что годятся любые растительные масла — не только подсолнечное, но и льняное, арахисовое, оливковое, последнее, правда, в меньшей мере, и другие.

— Некоторое время назад мне довелось работать на чемпионате США по теннису, и, включив в один из дней телевизор, я наткнулся на русскую передачу. Выступал врач, который весьма уверенно говорил о том, что он открыл новый метод лечения рака — смесью 40-градусной водки с нерафинированным конопляным маслом.

— Ну вот видите, он, конечно, знал о методе Шевченко, но взял другое растительное масло, и эффект, я полагаю, будет примерно такой же.

— Хорошо, одобрять или принимать к сведению — одно, а руководствоваться в практической работе — другое. У вас есть больные, которые лечились бы по методу Шевченко?

— Конечно, у меня есть такие больные, и я вам расскажу об одном случае, пожалуй, уникальном. У меня есть пациент, у которого был рак миндалин и корня языка. Он не мог говорить, испытывал страшные боли, был неоперабелен и вообще уже лежал, готовясь к худшему. Когда я его увидел впервые, то просто ужаснулся. Воспалившиеся лимфатические узлы на шее представляли громадную страшную опухоль. Одна из родственниц больно-

го, сама медик, шепнула мне, что врачи определили срок его жизни буквально в несколько недель. Это довольно известный человек и притом громадного мужества. Он начал лечиться смесью, и я сам был поражен результатами этого лечения. К нему сейчас вернулся голос, он спокойно ест, пьет, говорит, работает. То есть ведет нормальный образ жизни. При этом ничего иного, кроме водки с маслом, он не принимал, придерживаясь лишь скрупулезно методики, изложенной в книжке «Рак. Безнадежных больных нет».

— Владимир Степанович, как вы думаете, почему все-таки смесь работает, можно ли доверять тому обоснованию, которое дал этому феномену Шевченко?

— В основном можно. Схема показана Шевченко правильно. Может быть, есть какие-то нюансы, доступные специалистам-биохимикам, но главное направление Николай Викторович уловил или установил — как хотите — верно.

— Вас не смущает его категоричность: только смесь и ничего более, никаких иных средств, лечащих рак, не применять и пить смесь достаточно долго?

— Знаете, рак коварен и очень индивидуален. Можно даже сказать так: у каждого больного свой рак, и успех противостояния ему определяется энергетикой человека, способностью к борьбе, уровнем иммунитета. Поэтому нельзя подходить ко всем с общей меркой. Но я вспоминаю печальный случай, который проливает воду на мельницу Шевченко. Со мной общалась больная женщина — я опять-таки не могу ее называть: она занимала высокий пост в одном из российских министерств — так вот она достаточно успешно лечилась по методу Шевченко. Шли выраженные улучшения. Однако она обратилась в онкоцентр на Каширку с

целью просто обследоваться, посмотреть динамику процесса, и там ее уговорили провести химиотерапию. Она согласилась. И представьте, произошло резкое обострение болезни, которое привело эту женщину к роковому концу. Стало быть, Шевченко здесь прав, хотя повторяю, общих мерок для раковых больных нет. Общим может служить, пожалуй, одно простое положение: если вы начали лечиться смесью и у вас пошли улучшения, то, как говорится, от добра добра не ищут. Продолжайте это дело.

— Но мы получаем множество писем, в которых люди сообщают о том, что, начав лечиться по методу Шевченко, они добились определенных успехов, но вдруг лечение как бы повернулось вспять. Навалилась слабость, пошла вновь потеря веса. Шевченко в таких случаях говорит: «Терпите, боритесь до последнего, до победного. Это все закономерно». А что думаете по этому поводу вы?

— Что думаю я... Вы же сами знаете, что это не стопроцентный метод. Он и не может быть таковым. Но нужно искать пути к победе.

— Но ведь Шевченко запрещает абсолютно все — любые другие средства, он против иммунотерапии, процедур очищения. Какие же пути можно искать? Вообще от чего погибает человек, больной раком?

— Как правило, от так называемой раковой интоксикации. Раковые клетки стремительно делятся, отмирают, выделяют яды, токсины, идут мета-стазы, процесс охватывает другие органы — вот, собственно, и все.

— Хорошо, если речь идет о раковой интоксикации организма, то какая разница, раковая это будет интоксикация или какая-то иная, — можно ли при этом проводить процедуры очищения?

— Если человек способен это делать, то я рекомендую. Очистка кишечника, печени, крови — все это важные и полезные процедуры.

— А холод? Тот же Ниши рекомендует кратковременные обнажения до 10 раз в день перед открытым окном.

— Очень важная и великолепная вещь. Я-то считаю, что полезно, а, возможно, и необходимо, окунание в холодную воду. Ведь в России был врач, и я с ним общался — он родился еще до начала века, который лечил, к примеру, рак груди холодом. Я не знаком с его методикой, но она была и приносила хорошие результаты. Как говорил этот человек, а я склонен ему верить, спасала примерно 50 процентов больных. Одним словом, от холодовых процедур хотя бы на уровне рекомендаций Ниши будет только польза.

— Скажите такую вещь. Вот мы сидим, разговариваем. Я — журналист, вы — врач. И мы оба приходим к выводу, что смесь Шевченко работает. Так почему же официальная медицина ее не принимает? Более того, категорически отвергает?

— А вы знаете пример, когда официальная медицина шла бы подобным народным новациям навстречу? Она действует, исходя из узаконенных апробированных методов и методик. Ведь в цивилизованных странах врач несет узаконенную ответственность перед пациентом. Если врач делал все правильно с точки зрения официальной медицины, существующих ее норм и правил, то вряд ли кому удастся предъявить ему претензии. Но если он отступил от этих правил и не получил положительного результата, то он весьма рискует.

— Стало быть, и вы рискуете?

— М-м, как сказать, я не имею права экспериментировать в тех случаях, когда есть какая-то возможность использовать официальные методы. Но я

беру тех людей, от которых медицина практически отказалась. Это, как правило, неоперабельный рак, четвертая стадия, и так далее, и тому подобное. Но даже при этом я все более и более убеждаюсь, что смесь водки с маслом работает. Люди дольше живут, исчезают мучительные боли.

— Мы ведем тему рака на протяжении уже многих лет, и все это время меня мучает вопрос: что же такое эта водка с маслом?

— Думаю, тут однозначно: это мощное иммуностимулирующее средство. Я вам расскажу случай из моей практики. Он не касается рака. Ко мне обратились друзья из Тюменской области. Один довольно крупный бизнесмен попал в аварию: на своем «мерседесе» свалился с эстакады. Получил тяжелейшие травмы. В том числе и позвоночника с поражением спинного мозга. В итоге полная неподвижность со всеми вытекающими последствиями и никаких надежд на будущее. Категоричный приговор. Я порекомендовал этому человеку пить водку с маслом. И происходит некое чудо. Сейчас этот человек встает, стоит, с помощью поручней передвигается, контролирует ряд функций организма, которые прежде не контролировал. И это при том, что врачи объявили семье, что он никогда не будет двигаться.

— Для меня это не секрет. Мы приводили несколько писем читателей, которые с помощью водки с маслом избавились от недугов, которые ничего общего с раком не имеют. Это касается сосудистых заболеваний нижних конечностей, инсульта, диабета. Кстати, почему больные диабетом находятся в зоне риска онкологических заболеваний? Есть какая-то связь между инсулином и опухолями?

— Никакой. Я, кстати, на эту тему защищал кандидатскую диссертацию. Вы правильно подме-

тили: больные диабетом часто подвергаются и онкологическим заболеваниям. Но это происходит прежде всего потому, что диабет сам по себе угнетает иммунитет, что и открывает дорогу онкологическим заболеваниям.

— В последнее время появилось много новых теорий возникновения рака. Это и изыскания американки Хельди Кларк, которая считает, что провокатором возникновения рака является паразит из компании гельминтов под названием «фасциолопсис буски», живущий в обыкновенной травяной улитке. Наделала немало шума и трихомонадная теория рака Тамары Свищевой. Сейчас говорят об исследовании Ольги Елисеевой, которая считает, что все беды приходят к нам от грибка «микозис фунгоидес», и так далее. Вы разделяете подобные теории?

— Я не готов на этот вопрос ответить ни отрицательно, ни утвердительно. Скорее всего, рак — конгломерат всех существующих теорий. В этом и заключается сложность борьбы с ним. Но я думаю, что лет через 10-15, исходя из тех усилий, которые сегодня предпринимает медицина, рак будет побежден. Может быть, не окончательно, но в любом случае он не будет уносить столько жизней.

— Что ж, очень хочется верить, что именно так и будет. А пока, насколько я вас правильно понял, смесь водки с маслом — один из обнадеживающих методов борьбы.

— Совершенно верно.

Беседовал Анатолий КОРШУНОВ.

ОТ КОНФРОНТАЦИИ К СОДРУЖЕСТВУ

(Врач Владимир Хорошев)

Еще не в столь отдаленные времена конфронтация между традиционной и нетрадиционной ме-

дициной велась при мощной поддержке государственной власти и ее карающих органов. Попросту говоря, травников, разного рода целителей, знахарей, деревенских лекарок-бабок отправляли за решетку. Слава Богу, времена изменились, конфронтация ушла в прошлое, но отголоски ее нет-нет, да напоминают о себе.

Впрочем, пора бы уточнить, что называть традиционными и нетрадиционными методами лечения. Тут стоит, наверное, напомнить, что, согласно регламентации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), привычные всем хирургия, терапия, неврология, эндокринология и так далее относятся к нетрадиционным методам лечения. Традиционными же считаются фитотерапия, рефлексотерапия, гомеопатия. То есть та медицина, которая имеет глубокие корни. Да, да, все наоборот, нежели в российском обиходе.

Однако дело, конечно, не в названиях. Суть в том, что в последнее время, несмотря на отголоски той самой конфронтации, между враждующими сторонами наметился поворот к содружеству. Об этом говорит тот факт, что не первый уже год под эгидой научно-практического центра традиционной медицины и гомеопатии Министерства здравоохранения Российской Федерации собираются врачи многих специальностей, чтобы прослушать цикл обзорных лекций по традиционным, с точки зрения ВОЗ, разумеется, методам лечения заболеваний органов и систем человека. Лекции потрясающе интересны и полезны. Но хотелось сказать все же об имеющем место снобизме официальной медицины, то бишь нетрадиционной, по отношению к традиционной и в еще большей степени к народным методам лечения.

Передо мной письмо женщины. Лечила брата по методу Н.В. Шевченко смесью водки с маслом. Рак IV стадии с множественными метастазами в печень, поджелудочную железу и так далее. Врачам не нужно разъяснять, что это такое. После установления диагноза мужчину выписали домой под наблюдение участкового врача. Никаких лечебных мероприятий не проводилось и не рекомендовалось. Только обезболивающие средства. К сожалению, и смесь водки с маслом никакого эффекта не оказала. Больному становилось все хуже, начался асцит. И вот молодой врач, приехавший откачивать жидкость, которому женщина рассказала, что больной принимает смесь, в ужасе закрыв глаза, восклицает: «Как вы могли обратиться к такому лечению?!» Спросить бы его, а к какому методу должна была бы обратиться женщина, если официальная медицина, онкология от лечения человека практически отказались, сочтя его бесполезным?

Кстати, о смеси водки с маслом. Было бы смешно считать ее панацеей. Но и столь же глупо отвергать этот метод вообще, ибо он работает. И продлевает жизнь, и снимает боль, а в некоторых случаях, особенно при целом ряде сопутствующих мероприятий, приводит если не к полному излечению, то к стабилизации ситуации.

Тут надо учесть еще одно обстоятельство: кто прибегает к методу Шевченко? Прежде всего люди, прошедшие огонь, воду и медные трубы официальной медицины и не получившие облегчения. Больные безнадёжные, от которых просто отказались. Наконец, те, кому за онкологические услуги нечем платить, а таковых неплатежеспособных больных в сегодняшней России legion.

Наверное, беда метода Шевченко состоит в том, что официальная медицина и по сей день не проявила к нему никакого интереса. Ни одна из исследовательских организаций не удосужилась подтвердить или отменить обоснование метода, изложенного автором и в методичке, и в целом ряде брошюр. Никто не пошевелил пальцем, чтобы установить истину. Зато в газете «Тамбовская правда» не так давно появилась статья местных онкологов, преисполненная злопыхательства в адрес метода. Ни одного научно обоснованного аргумента. Но шарлатанство, и все тут. Не знаем и знать не хотим. Между тем Герберт Спенсер в своем знаменитом увещевании писал: «Есть принцип, ставящий преграду перед всякой информацией. Его приводят как доказательство против любого аргумента, и он не может не обречь человечество на вечное невежество. Это принцип презрения еще до изучения». Подумать бы над этими словами всем тем врачам, кто, услышав, что больной лечится тем или иным народным методом, в том числе и методом Шевченко, изображая гримасу ужаса на лице, восклицают: «Что вы наделали?»

Увы, от рака сегодня нет панацеи. От чумы XX века одинаково умирают и бедные, и архибогатые. Последние, возможно, пользуются лучшими обезболивающими, а так все едино. В 8-м номере вестника за 2000 г. обнаружил слова москвички Марины Филипповны Орловой, ветерана Великой Отечественной войны. Она пишет: «Последние 20 лет работала в онкологии. И вот силось вспомнить: кого же мы вылечили? Не вспомнила никого...»

О непростых взаимоотношениях метода Шевченко с представителями официальной медицины можно говорить много. Разумеется, есть врачи, которые не

только не отрицают метод, но и сами предлагают его больным. Но это, к сожалению, пока из разряда исключений. В основном же ситуация по Спенсеру: нет — и все тут. Доходит до дикости. Персдо мной письмо Валентины Ивановны Зайцевой из Петропавловска-Камчатского. В 1997 году ей поставили диагноз: рак яичников, асцитная форма. Химиотерапия, выкачивание жидкости, операция. Опухоль удалить по какой-то причине не удалось. Снова химия.

«А вскоре вообще почти не выходила из больницы, вода в животе скапливалась стремительно, я вся отекала, через каждые 5-7 дней выкачивали жидкость. В феврале 1998 года сделали повторную операцию. Опухоль удалили...».

А далее снова химия, химия, химия. Ко всем бедам добавились страшные боли в области поясницы. С 1 октября 1998 года Зайцева стала лечиться по методу Шевченко. Зайцева пишет:

«Я сделала свой выбор. Я знала, что лечащий врач меня в этом не поддержит. Врала, как могла, лишь бы не ложиться на очередную «химию». Без того их было уже 11. В какой-то момент мне стало стыдно, и я призналась: лечусь, мол, по методу Шевченко... Врач возмутился, сказал, что я его обидела, и официально отказал мне в лечении. Между тем я пошла на ВТЭК продлить инвалидность. Сделала все анализы, УЗИ. Мне сказали, что необходима третья операция, но бывший мой лечащий врач — он зав. отделением в нашем онкодиспансере, хозяин, стало быть — наотрез отказывается иметь со мной дело. Я осталась один на один с вашей газетой. Читаю ее с восторгом, выполняю все рекомендации. Весь 1999 год пила водку с маслом. Анализы хорошие, самое главное — перестала болеть поясница.

Чувствую себя лучше, чем прежде, даже там же, на ВТЭК, сказали, что я хорошо выгляжу. Но что делать дальше...»

Нет, я не собираюсь быть судьей в этой истории. Я просто прошу врача Зайцевой подумать над происходящим. Больной вправе сам выбирать себе способ лечения. Вправе! А обязанность врача помочь ему в этом, даже если он считает, что выбор неправильный. Нельзя забывать о том, что едва ли не главное в любом лечении - это вера. Вера в избранный метод, вера во врача, вера в правильность его действий. Будучи врачом-хирургом, не устану повторять всем людям с опухолевыми заболеваниями: как можно быстрее идите к врачу-онкологу. Не тяните с визитом к нему. Но если процесс запущен, если ничто человеку не помогает, и он нашел метод, приносящий ему облегчение, врач должен поддержать и больного, и метод.

Выскажу далеко не самую новую мысль. Безусловно, злокачественные опухолевые заболевания когда-то будут побеждены, но приведет к победе не открытие какого-то чудо-средства. Вероятнее всего, победа состоится на стыке нескольких наук: медицины, фармакологии, органической и неорганической химии, физики и биологической физики, психологии вообще и медицинской в частности. Речь идет о глубоком содружестве. И это содружество должно начинаться в местных онкодиспансерах. Операция, химия, фитотерапия, различные народные методы, вера и еще раз вера. Все должно увязываться в один клубок. Я еще раз обращаюсь к незнакомому мне врачу из Петропавловска-Камчатского с просьбой помочь Зайцевой найти верный путь с учетом ее выбора, а не своих амбиций.

ВСЕ БОЛЬШЕ ДОВЕРИЯ АЛЬТЕРНАТИВНЫМ МЕТОДАМ

(Из интервью с профессором, доктором биологических наук Андреем Георгиевичем Маленковым)

— Ваш взгляд на все, что было сказано на метод Шевченко?

— Вас, наверное, удивит — положительный. Из общения с больными я знаю: метод работает. Мы наблюдаем за ним. Стараемся изучать. Дело в том, что при энергичном встряхивании смеси водки с маслом образуется эмульсия, которая легко проникает в кровь. Почему она работает? Почему помогает не всем? Очень может быть, что все зависит от состояния кишечника. Если в нем преобладает патогенная флора, — успеха добиться гораздо труднее. Впрочем, повторяю, это только предположение. Вообще по поводу смеси у нас есть несколько гипотез, но есть и совершенно определенное «но».

Я не согласен с Шевченко в том плане, что только смесь, и ничего более дополнительного. Не согласен и с рядом ограничений, особенно по поводу кальция. Почему он на него ополчился, совершенно непонятно. Мы, например, напротив, при наличии метастазов в костях даем пациентам специально подготовленную — подвергнутую термической обработке и размолотую — кость и назначаем геомалин и цитамин хондрамин. И уж тем более я не приемлю ситуации, когда при очевидном по всем показателям ухудшении больному предлагают пить смесь «до победного конца». Полагаю, что в подобных случаях надо решительно «сменить пластинку» и искать другой метод.

С гостем разговаривал
Анатолий КОРШУНОВ.

ЛЕЧЕНИЕ — ПРОЦЕСС ТВОРЧЕСКИЙ

Некоторое время назад я получил письмо, в котором женщина, больная раком, просила не нападать на Николая Викторовича Шевченко. Думаю, что под этим письмом могли бы подписаться и многие другие почитатели метода лечения смесью нерафинированного подсолнечного масла с 40-градусной водкой.

Так уж получилось, что именно этот метод вестник выбрал как основополагающий в помощь тем, кто сражается с онкологией. И именно в вестнике Николай Викторович получил невероятно широкую трибуну. И мы благодарны Шевченко за это. Тем более, результаты применения метода несколько не разочаровали нас. Более того, со временем мы все более убеждаемся в том, что смесь прекрасно работает и не только по отношению к раку.

Однако кое-какие позиции в концепции Шевченко вызывают сомнения. Главная из них — это пить водку с маслом до победного конца, до последнего издыхания и ни в коем случае не обращаться ни к каким другим средствам и методам.

Я бы мог разделить всю нашу онкологическую почту на две примерно равных группы. Первая — это победные реляции, рассказы о положительных сдвигах, которые наблюдаются в результате лечения. Вторая — это если не вопли о помощи, то просьбы посоветовать, что делать, ибо лечение водкой с маслом продвигается с трудом, а точнее — никак не продвигается и наблюдается только ухудшение состояния. Шевченко в таких случаях настаивает: продолжайте пить, хотя, в общем-то, продолжать уже некуда.

Несомненно, должна была бы существовать и третья группа. Так сказать, виртуальная. Это пись-

ма тех людей, которые, принимая смесь, ушли, как говорится, в мир иной. Но даже в этом случае близкие в большинстве своем утверждают, что смесь оказывала положительное влияние, так как больному не требовались никакие обезболивающие средства.

Собственно, с представителями первой группы и третьей — все ясно. А вот по поводу второй я много раз говорил с Шевченко о необходимости продолжать совершенствовать метод, и всякий раз слышал в ответ тезис: «От добра добра не ищут». И, конечно же, в редакционной почте много писем о том, что все обращения к Шевченко за помощью в этом самом втором случае оканчиваются настойчивым призывом продолжать лечение, ни в коем случае не менять метод, ибо это чревато самыми худшими последствиями. Об этом, собственно, говорится и в книжках Николая Викторовича.

Так вот, должно быть так или нет? За годы существования метода народные целители, исповедующие его, прилагают немало сил, чтобы как-то усовершенствовать его способ лечения, сделать более эффективным, особенно в тех случаях, когда лечение «не идет». Мы, кстати, не однажды рассказывали об этих новациях, но пока не известно, в какой мере им вняли наши читатели.

Итак, критикуя какие-то позиции метода, мы просто пытаемся подсказать путь тем, кто, принимая водку с маслом, продвигается как бы в потемках, бесконечно неся потери. И, думаю, ответом на все вопросы: бросать или не бросать пить, что делать, если лечение не идет — может послужить тезис, взятый из статьи новосибирского целителя Сергея Ивановича Цветкова:

«Если лечитесь от рака одним из способов длительное время и не получаете положительно-

го р
друг
не т
онкол
этого
комар
ган.
через
марке
и сил
что л
при п
следует
но леч
себя б
ка сли
операт
пией, т
ся. Вс
почист
глаза.
кой гар
По
способ
лечить
когда
активи
стадии
после л
сать на
Вот,
тину не
на пись
эффекти
дится по

го результата, смените методику лечения на другую. Проверить эффективность лечения можно не только по ощущениям, но и сдавая кровь на онкомаркеры в любом медицинском центре. Для этого кровь берется из вены, и определяются онкомаркеры на каждый предполагаемый больной орган. Это лучше делать перед началом лечения и через каждые 3-6 месяцев. Уменьшение показателей маркеров даст вам дополнительную уверенность и силы для дальнейшей борьбы. Не забывайте, что лечение рака — длительный процесс, и даже при получении хорошего результата лечения не следует расслабляться и прекращать даже частично лечение. А слова: «Мне надоело чувствовать себя больной» здесь совсем неуместны, ведь ставка слишком высока. Те же из людей, кто получил оперативное лечение с химио- или лучевой терапией, не должны останавливаться и успокаиваться. Все заверения врачей типа: «Мы вас хорошо почистили, вы здоровы» не должны закрывать вам глаза. Ведь ни один грамотный врач не даст никакой гарантии после такого сложного лечения.

После проведения таких высокотоксичных способов лечения просто необходимо лечиться и лечиться. На моей практике очень много случаев, когда спустя 1-2-3 года метастазы начинали активизироваться, и люди получали вместо I, II стадии уже III или IV. Используйте передышку после лечения как шанс для спасения, ведь спасать нам приходится себя самим».

Вот, собственно, и все. Возможно, дополнят картину несколько личных наблюдений, основанных на письмах читателей. Водка с маслом наиболее эффективна в тех случаях, когда лечение проводится после тех или иных манипуляций официаль-

ной медицины — операция, облучение, химиотерапия. Подавляющее большинство людей, которые продолжают жить после этих манипуляций, помимо водки с маслом обращались к комплексу народных средств. То есть принимали различные настойки (болиголов, чистотел, мухомор и так далее) и прочие средства — от тодикампа (настойка зеленых грецких орехов на керосине) до фракции АСД-2 и даже нафталина. (Об этих методах мы обязательно расскажем подробно в одном из следующих выпусков нашей Библиотечки «ЗОЖ».)

Одним словом, лечитесь смесью водки с маслом, но лечитесь с умом. Если вы видите, что лечение не помогает, что состояние ухудшается (покажет простой анализ крови), меняйте метод и средства. Ищите. Любое лечение — процесс творческий.

Анатолий КОРШУНОВ.

ПРОТИВОРАКОВЫЙ БАЛЬЗАМ ОГАРКОВА

Хорошо, когда смесь водки с маслом, или то-
дикамп, или фракция АСД кому-то помогли. А
что в тех случаях, когда этого не произошло?
Даже будучи «вооруженным до зубов», трудно рас-
считывать на победу при раке IV стадии, да еще
с метастазами, особенно если рак «злой», а у чело-
века нет сил для борьбы с болезнью. Тут бессиль-
ны что официальная, что народная медицина.

Да, нас щадят: Даже в случае неблагоприят-
ного исхода нам пишут письма: мол, так и так,
человек прожил больше отведенного врачами вре-
мени и ушел из жизни тихо и спокойно — без
болей. Но это — не великое утешение.

Конечно, более всего в силу простоты примене-
ния в народе популярен назовем его так, метод
Шевченко — смесь водки с маслом. Но к нему же
и больше всего вопросов. Что случилось, почему
Шевченко перестал выступать на страницах ве-
стника «ЗОЖ»? Почему он из своих последних
книжек выбросил письмо Владимира Нуждова
«Репортаж с того света»? Почему невозможно
как-то усовершенствовать метод, ведь совершенно
очевидно, что всем и для всех видов рака он по-
дойти не может. И так далее, и тому подобное.
Конечно, вопросы было бы лучше задать самому
Шевченко. Но относительно его отношений с га-
зетой ответить можно. Мы не религиозное изда-
ние, хотя уважаем и подтверждаем это, публикуя письма
читателей. В результате наши взгляды на роль
религии в лечении рака разошлись. Николай Вик-

Анатолий Кор-

торович настаивал на том, что ей принадлежит ведущая роль. Мы же придерживались того мнения, что роль эта, так сказать, вспомогательная. Не однажды мы говорили и о том, что тезис: «терпите и пейте до победы» — слишком жесток и неубедителен. Нужно искать какие-то модификации, дополнительные средства. Кстати, целители, которые применяют в своей практике метод Шевченко, давно поняли, что при всей своей эффективности метод не универсален, и ищут способы и средства усилить воздействие смеси на опухоль. Ниже мы публикуем материал одного из таких целителей.

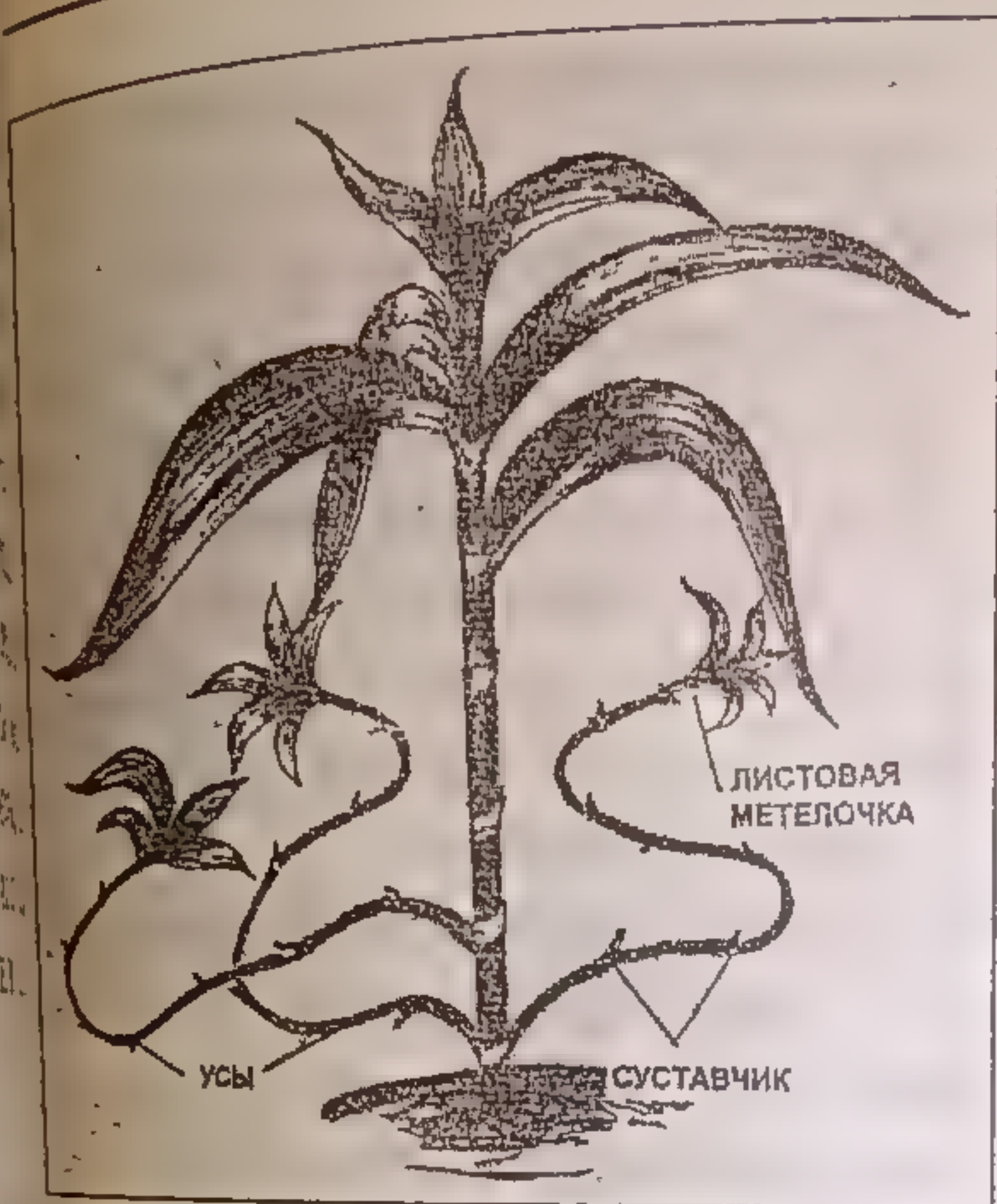
В рецепт входят два компонента: подсолнечное масло и спиртовая вытяжка растения «Золотой ус». Вообще-то это практически полный аналог широко известного метода Шевченко с той лишь разницей, что вместо водки употребляется настойка усов ди-хоризандры (Золотого уса) на 70%-ном спирте, обладающая мощным иммуностимулирующим действием.

Налить в баночку 40 мл подсолнечного нерафинированного (деревенского, светлого) масла и 30 мл спиртовой вытяжки, приготовленной по рецепту: 35-50 суставчиков лианоподобных отростков измельчить, настоять в 1,5 л 70%-го спирта 14 дней в темном месте; настой приобретает сиреневатый цвет, при хранении изменяет его на коричневый. Плотно закрыть крышкой, сильно потрясти 7 минут и тут же залпом выпить.

Медлить нельзя, так как произойдет разделение смеси, что недопустимо! Принимать такое лекарство надо трижды в день. Курс лечения — 3-5 декад с 5-дневными перерывами между ними. До приема два часа ничего не есть. Принимать за 20 минут до еды. Ни в коем



сделать по
дней. И сн
сятидневки
цикл, за ни
два, до пол
ВНИМА
компонтов ле
асла и 30 мл
ует не «на
той. Ошибка
последствия!
Практиче
том показывае
тываются пер
более серьезн
чения — до
уже через м
не уменьшени
меньшая,
которые по



случае лекарство ничем не заедать и не запивать. Не позднее получаса после приема лекарства надо что-нибудь съесть. Пить можно только после еды, спустя 30 минут. Бальзам лучше принимать через равные промежутки времени.

Пить десять дней подряд. Потом

сделать перерыв пять дней. Снова принимать десять дней. И снова пять дней перерыва. После третьей десятидневки приема перерыв десять дней. Это первый цикл, за ним следует второй, третий и так хоть год, хоть два, до полного излечения.

ВНИМАНИЕ! Важна точная дозировка компонентов лекарства: ровно 40 мл подсолнечного масла и 30 мл спиртовой вытяжки. Отмерять следует не «на глазок» и не ложками, а точной меркой. Ошибка в дозировке может иметь неприятные последствия!

Практический опыт лечения масляным бальзамом показывает, что за полтора — два месяца излечиваются первичные опухоли небольших размеров. Более серьезные случаи требуют большего срока лечения — до 6-7 месяцев.

Уже через месяц-полтора происходит значительное уменьшение размеров опухолей (если опухоль очень большая, то сначала она делится на сегменты, которые постепенно размягчаются), проходят

мучительные боли, налаживаются питание и стул, еще раньше прекращаются внутренние кровотечения, затягиваются свищи и язвы. Что касается свищей, можно наложить прямо на рану марлевую салфетку, смоченную в бальзаме. Тампоны с бальзамом можно ставить на шейку матки при ее заболевании, менять ежедневно. При раке прямой кишки можно делать этим бальзамом микроклизму (на ночь по 15-20 мл). Прямой контакт бальзама с опухолью ускоряет выздоровление.

При этом лечении очень хорошо себя чувствуют больные ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, гипертонией, атеросклерозом, но для них бальзам нужно готовить на водочной вытяжке «Золотого уса». Готовится так же, как и спиртовая, только с использованием водки. Лекарство нормализует работу сердца, улучшает состояние кровеносных сосудов и водно-солевой обмен. Были случаи рассасывания аденомы предстательной железы, излечение язвы желудка, полиартритов (исчезали «шишки» с суставов), варикозного расширения вен — при этом заболевании особенно высокая эффективность достигается, если дополнительно принимать гомеопатический препарат Эскулюс немецкой гомеопатической фирмы «Heel».

Если начали прием этого лекарства, то уже нельзя отступать. В противном случае вы только резко подстегнете болезнь. На 2-3-й день могут появиться или усилиться боли, не пугайтесь и продолжайте лечение! Через несколько дней боли исчезнут или значительно уменьшатся. Могут быть отеки конечностей, лица, задержки мочеиспускания. Через несколько дней отеки сойдут, и все наладится. Для облегчения этих симптомов хорошо в течение всего курса лечения принимать гомеопатический препа-

рат ф
токси
Во
бость.
кий ст
дит по
детокс
страш
толсты
кровь.
вой тер
голов,
ным пр
месяц,
щения
этого ле
рата ф
вые пят
затем е
лю, все
Если
препарат
певтичес
оба мето
гораздо
• Нуж
рошо в
Двенад
кипятка
нут. Ост
виде по
нем ль
ночи.
• Цвет
шить тр

раг фирмы «Heel» *лимфомиозот* — мощное дезинтоксикационное средство.

Во время всего курса лечения усиливается слабость. Этого не следует бояться. Может быть жидкий стул и «выворачивающие рвоты». Это происходит потому, что печень и почки не справляются с детоксикацией гомотоксинов. Это не только не страшно, но и полезно, так как очищаются ЖКТ и толстый кишечник — главный поставщик ядов в кровь. Если вы прошли курс химиотерапии, лучевой терапии или сильнодействующих трав (болиголов, аконит), то, прежде чем начать лечение данным препаратом, необходим минимальный перерыв месяц, во время которого нужно провести курс очищения от токсинов, образовавшихся в результате этого лечения, с помощью гомеопатического препарата фирмы «Heel» *убихинон композитум*, в первые пять дней — по одной инъекции каждый день, затем еще 5 инъекций — по одной, один раз в неделю, все подкожно.

Если вам не удалось купить гомеопатический препарат, можно очиститься с помощью фитотерапевтических средств, а вообще-то лучше сочетать оба метода — гомеопатию и фитотерапию, это дает гораздо лучшие результаты.

- Нужно приготовить отвар семени льна, который хорошо выводит химпрепараты, радионуклиды, токсины. Двенадцать чайных ложек семени льна залить литром кипятка и прокипятить на слабом огне в течение 10 минут. Остудить до сорока градусов и принимать в теплом виде по 150 мл шесть раз в день, курс очищения семенем льна 2-3 недели. Принимать с 12 часов дня до 12 ночи.

- Цветы каштана конского (паркового) собрать, просушить трое суток на полотенце или бумаге. Всыпать в

литровую банку 6-8 столовых ложек сухих цветов (неплохо добавить две столовые ложки душицы или медуницы для улучшения формулы крови) и залить доверху водой, довести до кипения, укутать, настоять ночь, процедить и принимать по одному глотку за прием — выпить весь отвар в течение дня. (Обязательно пить после облучения).

Предупреждение: Старайтесь не есть жареного, острого, соленого, сахаросодержащих продуктов, животных жиров. В пищу употреблять только растительное масло. Во время лечения может сильно снизиться аппетит, беспокоить изжога, это не страшно, постепенно желудок привыкнет.

На все время лечения и минимум год после него строго запрещены: курение и употребление алкогольных напитков (лекарство не в счет), одновременное применение других методов лечения — химиотерапии, лучевой терапии, никаких трав с противораковыми свойствами, заряженной воды, мочи. Нельзя пить в большом количестве фруктовые и овощные соки — это совершенно другой метод лечения. Этот запрет вызван тем, что все иные методы абсолютно не совместимы с данным курсом лечения.

В дни приема средства исключить мясные и молочные продукты, сахар и соль, картофель, а также дрожжевой хлеб. Предпочтение следует отдавать рыбным блюдам, сыру, орехам, кроме арахиса, сырым овощам, сокам — свекольному и морковному, кашам, пророщенному зерну, толченому с кукурузным маслом, утреннему (натошак) сосанию растительного масла. Голодать нельзя, но перед началом лечения хорошо провести полную чистку организма по методу Н.Семеновой. Эти рекомендации применимы и при других способах лечения раковых больных.

Э
при
желат
всех
спирт
ев зна
больн
приме
И
ной же
«Золот
ния (ст
ного в

ФИБ
ОПУ

Хочу
статьи «
ти, я чит
добавлен
как его н
изданиях
35-летняя
лечение п
рак молоч
фиброма
чески отка
ко с добав
комендаци
положители
холь в гру
показатели
в норме. В
была на бол

Этот рецепт показал высокую эффективность при раке желудка, молочной железы и легких. Нежелательно применять при раке печени, т.к. при всех формах заболевания печени противопоказаны спиртовые вытяжки (однако было несколько случаев значительного улучшения состояния здоровья у больных четвертой стадией рака печени, которые применяли масляный бальзам).

И еще одна рекомендация: при раке щитовидной железы применять вместо спиртовой вытяжки «Золотого уса» спиртовую вытяжку из всего растения (стебель, листья, корень) дурнишника, собранного в сентябре.

ФИБРОМА И КИСТА РАССОСАЛИСЬ, ОПУХОЛЬ В ГРУДИ УМЕНЬШИЛАСЬ

Хочу написать по поводу публикации в «ЗОЖ» статьи «Противораковый бальзам Огаркова». Кстати, я читала о бальзаме — а это смесь Шевченко с добавлением настойки растения «Золотой ус», или, как его называют, дихоризандра — уже во многих изданиях. Так вот, бальзам этот использовала моя 35-летняя родственница. Она и сейчас продолжает лечение по методу Шевченко. У нее был обнаружен рак молочной железы 3-й стадии, киста яичников и фиброма шейки матки. От операции она категорически отказалась и лечилась по методике Шевченко с добавлением настойки «Золотого уса», по рекомендации Огаркова. Результат лечения весьма положительный. Фиброма и киста рассосались, опухоль в груди уменьшилась. В анализе крови такие показатели, как количество лейкоцитов и РОЭ, — в норме. В течение двух лет лечения она ни разу не была на больничном. Я, разумеется, не располагаю

никакими научными данными, но мне кажется, что, при всем уважении к смеси Шевченко, определенную положительную роль играет и настойка «Золотого уса». Я лично использую настойку для лечения многих болезней, и эффект, как правило, весьма положительный.

Антонина МОМЕТОВА.

Станица Ессентукская, Ставропольский край.

Послесловие

Еще раз подчеркнем: предложение Огаркова ни в коей мере не бросает тени на метод Шевченко. Практически, что признает и сам Владимир Николаевич, это аналог применению смеси с той лишь разницей, что вместо водки берется спиртовая настойка «Золотого уса» — дихоризандры. Все остальные рекомендации Шевченко остаются в силе. Просто вариант Огаркова в каких-то случаях может оказаться перспективнее. Одним словом, пробуйте.

Я н
других
тромбоз
вал пос
лали оп
В то вре
да убед
нет. Одн
ли болст
кий вопр
мысли те
Через
сына, та
приемлю.
шевелить
бинтами,
тров, ско
Рост у ме
хотелось м
для мужа
настроение
средству п
тий цикл л
имею ли пр
нако ноги
леть вообц

ВОДКА С МАСЛОМ ЛЕЧИТ НЕ ТОЛЬКО РАК

СМЕСЬ ВОДКИ С МАСЛОМ — УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЭЛИКСИР

варикоз, тромбофлебит

Я не больна раком, но у меня в мои 30 лет куча других болячек. Основная из них — варикоз, тромбофлебит. Начался лет с 15-ти и прогрессировал постоянно. После рождения первого сына сделали операцию на правой ноге — выдернули вену. В то время я очень доверяла врачам, меня без труда убедили, что так будет лучше и другого пути нет. Однако спустя короткое время вены опять стали болеть и чем дальше, тем больше. Косметический вопрос само собой отошел на второй план. Все мысли теперь были лишь о том, как бы снять боль.

Через несколько лет пришлось рожать второго сына, так как аборт я как верующий человек не приемлю. После родов ногами вообще не могла пошевелить — они словно отказали. Пользовалась бинтами, растирками. Сколько прошла врачей, центров, сколько перевела денег — не перечислить. Рост у меня 170 см, а вес всего 50 кг. Мне всегда хотелось много двигаться, делать что-то для детей, для мужа, для дома, но от «болячки» портилось настроение, много нервничала. Как к последнему средству прибегла к вашему методу. Прохожу третий цикл лечения смесью водки с маслом. Не знаю, имею ли право надеяться на полное излечение, однако ноги после двух первых циклов перестали болеть вообще. Тромбы, очевидно, рассасываются.

Самочувствие прекрасное. В связи с этим обливаюсь полгода каждый день двумя ведрами холодной воды. Все гинекологические проблемы исчезли. Живем мы в своем доме. Есть у нас огород. Я выполняю всю необходимую работу, радуюсь вместе с детьми. Доволен и мой муж. Стараюсь соблюдать диету. Сладкого и молочного не ем совсем. А ведь раньше была такая сладкоежка.

С великим удовольствием думаю о том, что теперь не болячки управляют мной, а я ими. Ведь именно так и должно быть.

Адрес: Евгении Грабаровой, 483310, Казахстан, Алма-Атинская обл., г. Талгар., ул. Советская, д. 29.

ЯЗВА ЗАРУБЦОВЫВАЕТСЯ

язва 12-перстной кишки

Пишет вам Светлана Белых из Кирова. Мне 37 лет. Восемь последних из них я никак не могу победить язву 12-перстной кишки. И в больнице лежала, и амбулаторно лечилась, но, увы, несколько раз в году она постоянно открывается. Случается, что на двух стенках сразу.

В этом году мама начала выписывать вестник «ЗОЖ», из него узнала о вашем уникальном методе. Затем познакомилась с людьми, которые уже несколько лет выписывают газету и следят за публикациями на эту тему. Прочитала, что вы и ваши близкие пьете смесь для профилактики, и вот решила полечить свою язву по вашему методу. Начала в стадии обострения, когда язва была открыта. В это время официальной медициной мне было прописано медикаментозное лечение, но ни одной таблетки я не принимала, пила только вашу смесь раз в день передужи-

ном. Принимала ее семь дней, затем меня направили на обследование. Каково же было мое удивление, когда врачи сказали, что язва в стадии рубцевания и осталась совсем-совсем маленькая — $0,2 \times 0,2$. Я, естественно, продолжаю пить смесь.

СМЕСЬ ПОДНЯЛА МЕНЯ НА НОГИ

*воспаление соединительной ткани,
боли в спине, повышенное давление*

Получаю вестник уже три года и благодарна всем, кто создает эту замечательную газетку. Огромное спасибо Николаю Викторовичу Шевченко за рецепт смеси водки с подсолнечным маслом, а также за то, что откликнулись на мою просьбу. Я вам написала о своей болезни, и вы мне прислали ответ, посоветовав пить смесь. Я так и поступаю: пью, как указано в методичке, соблюдаю и диету, но, случается, позволяю себе и съесть недозволенное.

Все дальнейшее я пишу для того, что, может, кто-то страдает так же, как я, и сможет вылечиться по вашему рецепту. Мне лично смесь помогает. Можно сказать, подняла меня на ноги. Я еще, конечно, не вылечилась, но ведь и времени с начала лечения прошло еще очень немного. Заболела в феврале 1998-го гриппом. Он дал осложнения. Два месяца держалась высокая температура, невыносимо болела голова, в ушах стояли шум и треск, горло болело, давление подскочило до $200/100$. Стали отказывать почки, начались запоры, не помогали даже слабительные. Никуда не годился и анализ крови: СОЭ — 57. Я перестала ходить, все у меня тряслось, и катастрофически падал вес тела. В итоге попала в больницу, где провели обследо-

дование и рак, слава Богу, не обнаружили. Поставили диагноз: диффузное воспаление соединительной ткани и прописали преднизолон на всю оставшуюся жизнь. Принимала я и массу других лекарств, особенно после выписки из больницы. Тем не менее здоровье все ухудшалось и ухудшалось.

Почти год я пила преднизолон. В итоге у меня страшно заболела спина, «полстели» два позвонка, и я стала совсем калекой. День и ночь проводила, сидя в кресле, не в силах даже сдержать стога от боли.

Долго могла бы еще продолжать в таком плане. В конце концов я попала в руки нейрохирурга. Тот посоветовал операцию, но другой врач, у которой работала моя дочь медсестрой, вместо операции предложил попить смесь водки с маслом, и лечащий врач поддержала эту идею, сказав: «Хуже, чем есть, уже не будет. Пусть пьет для очищения организма».

И я начала пить смесь три раза в день. Питие не очень-то приятное, пить тяжело, тем более, что я никогда не принимала спиртное, однако уже после первой декады я почувствовала, что мне стало значительно лучше. После второго цикла я более того — стала уже ходить, правда, с палочкой, но и это для меня стало огромной радостью. Давление сейчас нормальное, анализы крови хорошие, голова не болит. Вены на ногах как бы исчезли. Прошла краснота, рассосались шишки от уколов, обхожусь без слабительных. И нет адских болей в спине. Смесь водки с маслом для меня оказалась находкой. Я надеюсь, она поможет мне окончательно выздороветь, и я опять смогу работать, как и прежде до болезни.

Коротко о себе, 62 года. У меня две замужние дочери, есть внуки. Муж умер 17 лет назад, болел туберкулезом. Жаль, что в ту пору мы не знали этого рецепта — может, он и помог бы. Николай

докторович,
здоровья
всех извин
важением.
Адрес: Шп
лика Адыге

Я давни
Пенсионерка
ан: голодаю
ное состоит
стнике я вы
размером с
обувь. В бо
ее оказалась
водку с мас
Через три
Лечен
Малахову.
7 классов,
поняла, чт
димо поч
После
Брала ш
вала все
плотной
минуты,
и выпива
18.30. К
пила —
Шс

Викторович, буду молить Бога за вас, чтобы вы были здоровы и счастливы на долгие годы. Прощу всех извинить за длинное письмо. С огромным уважением.

Адрес: Шпорт Надежде Игнатьевне, 352709, Республика Адыгея, Майкоп, ул. П. Лумумбы, д. 237.

КИСТА ИСЧЕЗЛА

Я давний ваш подписчик. Сейчас мне 60. Пенсионерка. Стараюсь вести здоровый образ жизни: голодаю 1 день в неделю. Но это к слову. Главное состоит в том, что благодаря публикациям в вестнике я вылечила ногу. На ней у меня была киста размером с грецкий орех. Не могла носить никакую обувь. В больнице предложили операцию, но цена ее оказалась пугающе дорогой. И я решила пить водку с маслом по методу Николая Шевченко 30+30. Через три декады лечения у меня исчезла киста.

Лечение начала с очищения организма по Малахову. Я простая колхозница. Образование — 7 классов, но, прочитав 1-й том «Целительные силы», поняла, что у меня грязный организм, и его необходимо почистить.

После очищения я начала пить водку с маслом. Брала шприцем 35 мл масла и 35 мл водки, выливала все в баночку из-под майонеза, накрывала плотной капроновой крышечкой, трясла с силой 2 минуты, быстро открывала, просила у Бога помощи и выпивала утром в 6.30, в обед в 12.30 и вечером в 18.30. Кушала не раньше, чем через час. 10 дней пила — 5 перерыв. Одним словом, всё делала по Шевченко. Соблюдала и декады, и перерывы.

Надо сказать, я человек непьющий смолоду, и принимать бальзам мне было очень нелегко. Сна-

чала я купила самую дешевую водку, но сын посоветовал мне заменить ее самогоном. Я его подготовила, вымеряла спиртометром 40 градусов и принимала. Днем переносила бальзам нормально. Вечерами же нередко случались расстройства желудка. Диеты особой не придерживалась. Исключила из меню только сладкое и молочное. Мясо ела отдельно от всего, даже без хлеба. Через некоторое время съедала яблоко или какой-нибудь другой фрукт. Кстати, супы и борщи я варю без мяса. Мясо варю отдельно. Его едим, а бульон выливаю поросенку. Уважаю каши. Рис, гречка, перловая, овсяная, пшеничная, пшенная.

Ну и так далее. Главное в том, что после лечения водкой с маслом я не только избавилась от кисты, но у меня нормализовалось давление и исчез геморрой.

Адрес: Черкасской Надежде Макаровне, 346765, Ростовская обл., Азовский р-н, с. Александрова, ул. Лермонтова, д.7.

БЛАГОДАРЯ СМЕСИ МНОГОЕ ИЗМЕНИЛОСЬ

Геморрой, варикоз

О вашей газете узнала случайно. Стала выписывать. Особенно заинтересовалась идеей лечения смесью водки с маслом. Рака у меня, к счастью, нет, но масса других болячек. Вот и решила попробовать метод Шевченко. Принимаю смесь с августа 1999 года. Прошло уже шесть циклов, и можно определенно говорить о некоторых положительных результатах. Во-первых, пропали какие-то красные пятна на груди и животе. Маленькие, красноватые вначале, они довольно быстро достигали размера

копейки. Исчез геморрой, который мучил с 1949 года. С давних пор меня каждую ночь беспокоили воспаленные вены на ногах. И это осталось в прошлом. Восстановился стул. Прежде без слабительного не обходилась. Еще у меня с давних пор холецистит. Поверьте, за время приема смеси обострения не было ни разу.

А вот бронхиальная астма пока не поддается. Но я ведь и пью смесь не так много времени. Питаюсь в основном своими овощами. Год уже, по совету вестника, ежедневно пью овсяный кисель.

Я уже старуха. 82 года. Одинокая. Плохо хожу, болят колени — они вот тоже не поддаются. Работаю. В саду, огороде. И признаюсь, очень хочется жить. Лечусь же, как видите, сама. Со своими болячками ходят ко мне и все деревенские пенсионеры.

Адрес: Елизаровой Вере Павловне, 607613, Нижегородская обл., Богородский р-н, д. Шумилово, ул. Базарная, д. 16.

ПРОДОЛЖАЙТЕ ПИСАТЬ О ВОДКЕ С МАСЛОМ

язва 12-перстной кишки, стенокардия

Стаж язвы 12-перстной кишки у меня с 1982 года. Никакие лекарства не помогали. Если и были улучшения, то на короткое время. Болезни напрочь выбивали из колеи. Не спала ночами, не хотелось жить. Постоянно думала о худшем. Под впечатлением публикации в разделе «Рак можно победить» решила для профилактики принимать водку с маслом. Не скажу, что строго придерживалась методики Шевченко. Были срывы. Особенно в диете — я сладкоежка. Но полгода я все же продержалась.

Вы не поверите: я и сама еще, признаться, не верю. Трижды плюю через плечо, чтобы не сглазить. Стенокардия моя куда-то улетучилась, не беспокоит и язва, хотя пить смесь я прекратила еще в апреле из-за недостатка денег.

Адрес: Телелейко Ольге Владимировне, 309340, Белгородская область, Борисовский р-н, пос. Борисовка.

СКЛЕРОДЕРМИЯ НЕ ПРОГРЕССИРУЕТ

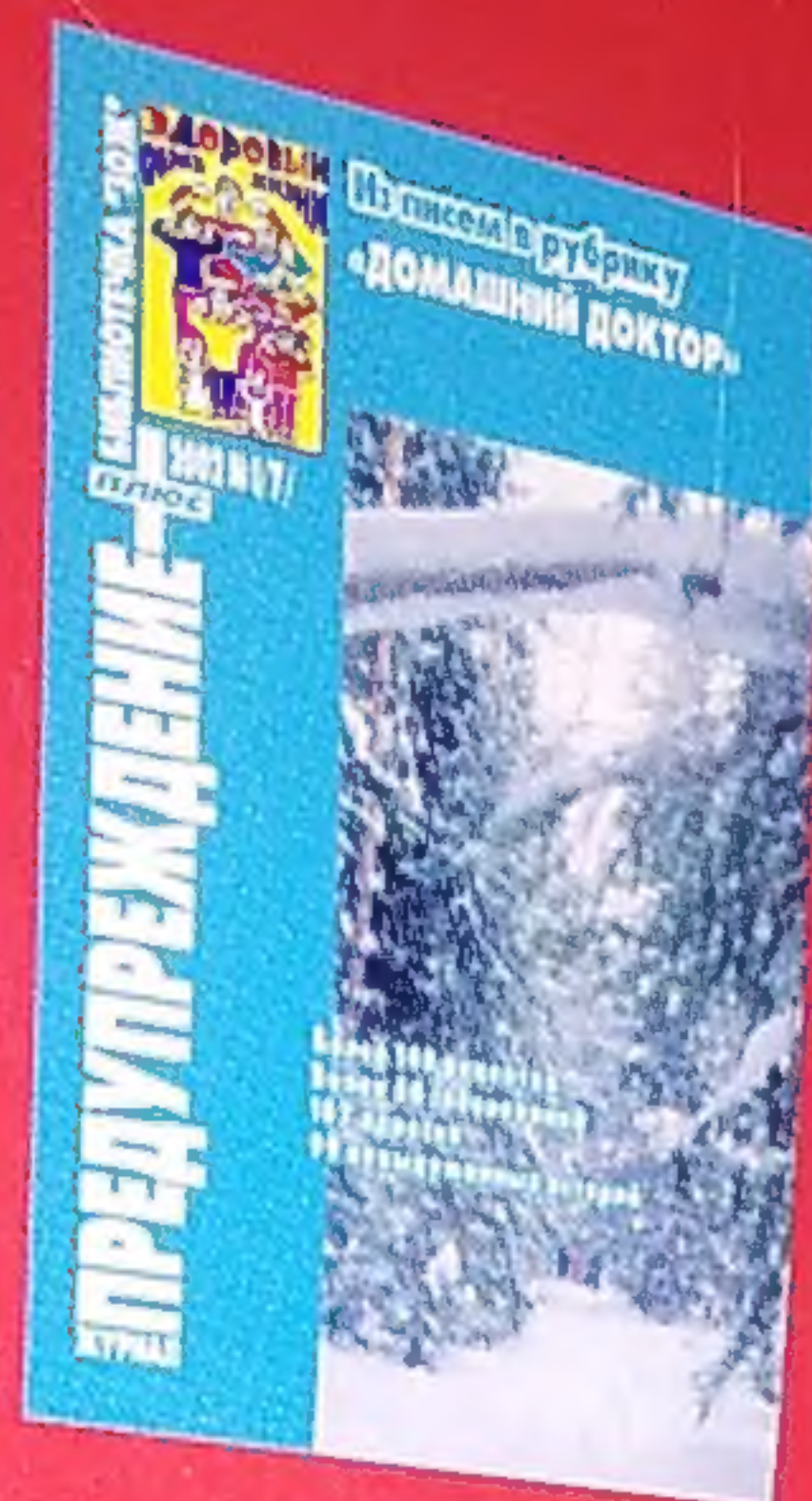
Мне 63 года. Уже 7 из них болею системной склеродермией — синдром Рейно. Читая «ЗОЖ», поняла, что не одна страдаю от этой коварной напасти, а медицина практически бессильна.

И вот однажды друзья посоветовали мне почитать «ЗОЖ», где говорилось о лечении смесью Шевченко. Я подумала: если раковую опухоль рассасывает, то, может, и здесь поможет. И с декабря 1998 года стала пить смесь. Сначала по методике 3 раза в день провела три цикла, а затем стала пить раз в день на ночь. При этом два раза в день выполняю зарядку по Ниши.

Не могу сказать, что излечилась, но болезнь не прогрессирует. У меня страшно болели кончики пальцев. На каждом то и дело появлялся нарыв типа панариция. Порой не могла уснуть. Один палец заживал, другой начинал болеть. Наверное, понимаете, что это значит для женщины, у которой семья. И сейчас пальцы болят, но уже терпимо. И нарывов нет. Затянулись и трофические язвы на одной ноге, которые не заживали в течение года.

Вот так помогает смесь, которую я, думаю, буду пить до конца жизни. Пью смесь свободно, как лекарство, хотя раньше водку никогда не пила.

Адрес: Сидельниковой Анне Ивановне, 413100, Саратовская обл., г. Энгельс, ул. Берег Волги, д.5, кв. 23.



Библиотечка
«30Ж»

Готовятся к выходу в свет в серии Библиотечка «30Ж»:

«Из писем в рубрику «Домашний доктор» (часть 5)
«Беседы с профессором Иванченко»
Феликс Лоевский «Полный настоящий
простонародный лечебник»

**Подписка на наши издания в объединенном каталоге
«ПРЕССА РОССИИ» в блоке
«Здоровый образ жизни» в разделе «Газеты»:**

- «Здоровый Образ Жизни» Вестник «30Ж» и «БВ».
Индекс 50153.
- «Предупреждение». Индекс 26062.
- «Предупреждение Плюс. Библиотечка «30Ж».
Индекс 41777.